



AALISA - IGASA - NERISA

MEEQQAT AALISAKKANIK IGANERMUT ILITSERSUYSIAAT
BØRNEGES EGNE FISKEOPSKRIFTER



PEQQIK.GL



AALISA - IGASA - NERISA

MEEQQAT AALISAKKANIK IGANERMUT ILITSERSUUSIAAT
BØRNEENS EGNE FISKEOPSKRIFTER

QULEQUTAA | TITEL: AALISA-IGASA-NERISA

SAQQUMMIISOQ | UDGIVER:

© Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik | Departementet for Sundhed
Namminersorlutik Oqartussat | Imaneq 1A, 401 | Postboks 1160
3900 Nuuk | Tlf: (+299) 34 50 00 | E-mail: pn@nanoq.gl

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



SULIARINNITTOQ | UDARBEJDET AF: Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik | Departementet for Sundhed | 2017

ILITSERSUUSIAAT | OPSKRIFTER: Nuna tamakkerlugu meeqqanit nassiussarsiat | Indsendt af børn fra hele landet

AAQQUSSUISUT | REDAKTION: Kista Hammeken Lennert, Uiloq Slettemark, Ea Cecilie Aidt, Julie Gliskov Flyger Kristensen, Kasper Brix Bærndt

SULIAMUT AQUTSISOQ | PROJEKTLEDER: Anne Nivíka Grødem

ALLAASERINNITTOQ | TEKST: Anne Nivíka Grødem

NUTSERISOQ | OVERSÆTTER: Zeno Alaufesen

ILUSILERSUISOQ | LAYOUT: ^{MARI}Vík Maria Motzfeldt

TITARTAASOQ | ILLUSTRATION: Christian F. Rex

NAQITERNEQARFIA | TRYK: Narayana Press



ATUAKKAMIK PIGINNITTOQ
DENNE BOG TILHØRER

Asasakka akullerni atuartut

Una atuagaq aalisakkanik iganermut ilitsersuutitalik ilissi pillusi suliarineqarpoq, neriuppungalu angerlarsimaffissinni igaleraangassi atuagaq atortarumaarissi. Nutaanik misiliineq ussiinerlu pissanganartuaannarpoq.

2016-imi Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik aalisakkanik iganermut ilitsersuummik pitsaanerpaamik unammisitsivoq, ilitsersuutit meeqqanit inuusuttunillu peqataasunit nassiunneqarput. Unammisitsinermi peqataasut tamaasa qutsavi-gerusuppakka.

Aalisakkat mamartumik, peqqinnartumik illinnarsarluarneqarsinnaapput. Aalisakkat inuusutissanik pitsaasunik vitamininillu timitta pisariaqartitaanik ulikkaarmata sapaatip akunneranut arlaleriarluta aalisagartortarnissarput innersus-sutigineqarpoq.

Nalunngilisiuk qanga siulitta ammassaat nerisarineratigut aniguisimasut? Taamani ukiorlutsillugu piniagassat ajornarsigaangata ammassannik peqqumaateqarlutik ammassaat kisiisa nerisarilertarsimavaat annassutigalugillu.

Meeraallunga kanajorniarneg nuannarisaraara. Aasakut aamma egalunniartarpunga. Ilaquttakkalu aallarluta egaluit niaquinik igaasariartarpugut. Mamarsartaqaagut nuannisartaqaagullu.

Inersimasunngorama aasat tamaasa egaluit tisasarpakka, tarajorterlugit pujoortarlugillu. Ukiut tamaasa qerititsiviga egalunnik peqqumaatissannik immertarpara.

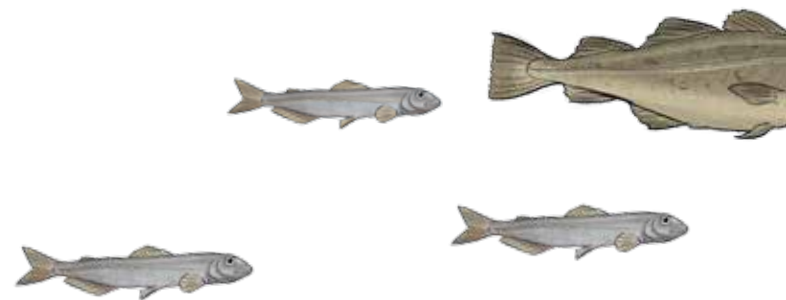
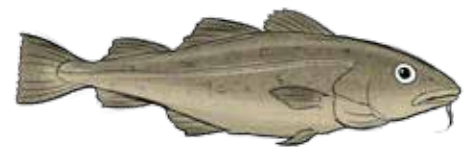
Nuannernerusinnaangilaq ilaquuttat peqatigalugit nammineq pisanik aalisagartorneq. Nerisavut peqqissutsitsinnut pingaaruteqarluinnarput, kisianni nereqatigiilluni assigiinngitsorpasuit pillugit oqaloqatigiinneq aamma pingaaruteqangaarpoq. Timip pisariaqartitaannaanik nerineq pingaaruteqaannarani, peqatigiinneq nuannisagatigiinnerlu aamma pingaaruteqarput.

Aalisakkanik iganermut ilitsersuut atorluarisiuk. Neriuppunga ilaqutariittut mamartunik nerisassiornermut atorluartassagissi.

Asannittumik inuullaqqusillunga

Agathe Fontain

Agathe Fontain, Peqqissutsimut Naalakkersuisoq



Kære elever på mellemtrinnet



Denne bog med fiskeopskrifter er lavet specielt til jer, og jeg håber, I vil bruge bogen, når I selv skal lave mad derhjemme. Det er altid spændende at prøve noget nyt og at smage nye ting.

Opskrifterne er indsendt af børn og unge som deltog i Departementet for Sundheds konkurrence om den bedste fiskeopskrift i efteråret 2016. Jeg vil gerne takke alle, som deltog i konkurrencen.

Fisk kan blive til fantastiske, sunde og lækre måltider. Faktisk bør vi spise fisk flere gange om ugen, fordi fisk er så sundt og indeholder en masse af de gode næringsstoffer og vitaminer, som vores krop har brug for.

Vidste I godt, at vores forfædre overlevede på grund af de små fisk, som hedder ammassaat? Dengang, når der gik lang tid mellem fangsten under den barske vinter, overlevede man ved at spise de mange ammassaat, man havde samlet til vinterforråd.

Som barn elskede jeg at fiske efter ulke. Om sommeren plejede jeg også at fange ørreder. Jeg kogte ørredhovederne i det fri sammen med min familie. De smagte skønt. Det var gode tider.

Efter jeg blev voksen, har jeg fileteret, saltet og røget ørreder hver sommer. Hvert år fylder jeg min fryser med ørreder, som jeg bruger som vinterforråd.

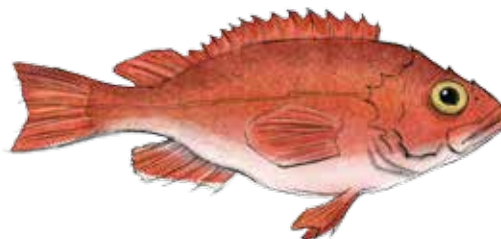
Jeg ved ikke noget bedre, end at sidde sammen med min familie og spise den fisk, vi selv har fanget. Det vi spiser, er meget vigtigt for vores sundhed, men det at samles omkring maden og at tale om stort og småt er også rigtig vigtigt. Mad handler ikke bare om at tilføre kroppen næringsstoffer, men også om at være sammen og have det hyggeligt.

God fornøjelse med fiskekogebogen. Jeg håber, I vil bruge den flittigt og lave mange lækre måltider, som I kan nyde sammen med jeres familie.

Kærlig hilsen

Agathe Fontain

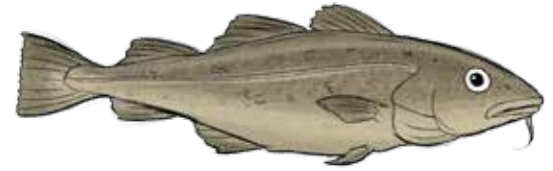
Agathe Fontain, Naalakkersuisoq for Sundhed



ATUAKKAP IMARISAA

indholdsfortegnelse

NERISAQARNERMUT INNERSUUSUTIT QULIT	De 10 kostråd	8-9
AALISAGARTORIT	Gå helt i fisk..... 	10-11
AALISAKKAT NALUNNGILIGIT?	Kender du fiskene?.....	12-13
IGANISSAMUT PIAREERSARIT - IGGASERIT	Køkkenklar - parat - start!.....	14-15
"MAMA UFO"-P OQALUTTUASSARTAA	Historien om "Mama Ufo".....	16-17
MAMA UFO	Mama Ufo.....	18-19
AALISAKKAT KAARIALERLUGIT POOR'LYLIAT	Fiskeboller i Karry	20-21
PIZZA A LA BIANCA	Pizza a la Bianca.....	22-23
AALISAKKAMIK BURGERILIAT	Fiskeburgere.....	24-25
AALISAGAQ PUUGUTARSUARMİ	Fisk i fad	26-27
AALISAKKAMIK İMYSALIAT	Fiskeruller	28-29
NUDELINİK SALAATILIAQ AALISAGALERLUGU	Nudelsalat med fisk	30-31
OTTOP AALISAGALİAA	Fisk-Otto.....	32-33



AALISAKKAMIK NERISASSIAQ NALISSAQANNGITSOQ	Fantastisk fiskeret	34-35
AALISAGAQ KOKOSILERLUGU	Fisk i kokos	36-37
AALISAKKAT SIATAT ISSEQARLUARTUT	Softige fiskesteaks	38-39
PAELLA	Paella	40-41
AALISAGAQ FRITTILLU	Fisk og fritter	42-43
AALISAKKANIT AMMALOQISAALIAT QORSUIT	Grønne fiskedeller	44-45
AALISAGAQ POORTUGAQ	Fisk i frakke	46-47
AALISAKKAMIK LASAGNEALIAQ	Fiskelasagne	48-49
AALISAKKAMIK SUPPALIAQ	Fiskesuppe	50-51
AALISAGAQ KUSANARTOQ	Flot fisk	52-53
NAMMINEQ IGANERMUT ILITSERSUUSIAT	Dine egne opskrifter	54-59
IGAATIT USSERTAKKIT	Smag på maden	60-61
MAMASSUTSIT	Smagskompasset	62-63
QUJANAQ	Tak	64-65



Nerisaqarnermut innersuussutit qulit

NERISAQARNERMUT TIMIGISSARNERMULLU SIUNNERSUISOQATIGIIT



ALLANNGORARTUNIK NERISARIT

.....
Spis varieret



KALAALLIT NERISASSAATAANIK NERISARIT;
AKULIKITSUMIK AALISAKKANIK AALISAKKANILLU
QALLERSUUSIANIK

.....
Spis grønlandske fødevarer;
ofte fisk og fiskepålæg



ULLUT TAMAASA NAATITARTORIT PAARNATORLUTILLU

.....
Spis grøntsager og frugt hver dag



ULLAAKKORSIORUIT ULLUP QEQQASIORUILLU
IFFIARTORIT AKOQARLUARTUNIK FULDKORNILINNIK

.....
Spis groft brød og fuldkorn til
morgenmad og frokost



EQQARSARLUARLUTIT ORSUTORTARIT

.....
Spis fedt med omtanke

De 10 kostråd

ERNAERINGS- OG MOTIONSRAÅDET



SUKKUNIK, MAMAKUJUTTUNIK, CHIPSINIK
KAAGINILLU ANNIKINNERUSUMIK NERISARIT

Spis mindre sukker, slik,
chips og kager



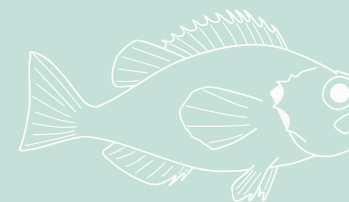
IMERMIK IMERTARIT – ANNIKINNERUSUMIK
SAFTIMIK SODAVANDINILLU IMERTARIT

Drik vand – drik mindre saft
og sodavand



AKULIKITSUMIK NERISARIT, INGASAANNAGULI

Spis ofte, men ikke meget



ULLORMUT MINNERPAAMIK NAL. AK. ATAASEQ AALASARIT

Vær i bevægelse mindst en
time om dagen



SUUT NERINERLUGIT EQQARSAATIGISARUK

Tænk over, hvad du spiser

AALISAGARTORT!



NUNATTA IMARTAA AALISAKKANIK PEQQINNARTUNIK MAMARTUNNGORLUGIT NERISASSIARINEQARSINNAASUNIK ULIKKAARPOQ. AALISARLUTIT IMALUUNNIIT AALISAKKANIK IGALLUTIT MISILEREERNIKUYIUK? IMMAQA NALUNNGILAT AALISAKKAT PEQQINNARLUTILLU MAMARTUT?

AALISAKKAT

KISIANNI NALUNNGILIUK ...

- AALISAKKAT ILLIT TIMINNIK PEQQISSUUTISISARTUNIK PINGAARUTILINNIK INUYSSUTISSARTAQARTUT?
- AALISAKKAT PINGAARUTILINNIK VITAMINEQARLUTILLU MINERALEQARTUT? PINGAARTUMIK AALISAKKANIT ORSOQARLUARTUNIT D-VITAMINIT SAANINNIK MATTUNERULERSITSISARTUT NUKITTUNERULERSITSISARTULLU PISSARSARIARLUGIT?
- AALISAKKAT PEQQINNARTUNIK FISKEOLIEQARTUT QARATSAMUT PINGAARUTEQARLUINNARTUT?
- UKIOQ NAALLUGU AALISAGARTORSINNAALLUTIT? NAMMINEQ AALISARSINNAALLUTILLUUNNIIT PISINIARFIMI KALAALIMINEERNIARFIMILUUNNIIT AALISAKKANIK PISISINNAAVUTIT.
- SAPAATIP-AKUNNERANUT ARLALERIARLUTIT AALISAGARTORTASSALLUTIT?



QUPPERNEQ 16-17-MI MEEQQAT KANGERSUATSIAIMIUT AALISARIARTUT AALISAKKANILLU IGASUT PILLUGIT ATUARSINNAAVATIT. IMMAQA ILLIT IKINNGUTITILLU TAAMAALIORSINNAAVUSI? EQQAAMALLUGU INERSIMASUMIK ILAGISAQASSAGASSI IMALUUNNIIT APEREQQAASSAGASSI.

AALISAKKAT



AALISAKKAT

GÅ HELT I FISK!

DE GRØNLANDSKE FARVANDE ER FULDE AF FISK, SOM KAN BLIVE TIL SUNDE OG LÆKRE RETTER PÅ DIT SPISEBORD. HAR DU PRØVET AT FISKE? HAR DU PRØVET AT LAVE MAD MED FISK? MÅSKE VED DU, AT FISK ER SUNDT OG SMAGER FANTASTISK?

FISK

MEN VIDSTE DU, AT...

- FISK INDEHOLDER VIGTIGE NÆRINGSSTOFFER SOM GØR, AT DIN KROP STRUTTER AF SUNDHED?
- FISK INDEHOLDER VIGTIGE VITAMINER OG MINERALER? ISÆR FRA FEDE FISK FÅR DU D-VITAMIN, SOM GØR BÅDE DINE KNOGLER OG MUSKLER BOMSTÆRKE?
- FISK INDEHOLDER SUNDE FISKEOLIER, SOM ER VIGTIGE FOR, AT DU KAN FÅ EN SUPER SKARP HJERNE?
- DU KAN FÅ FISK HELE ÅRET? DU KAN ENTEN FANGE FISKEN SELV, KØBE DEN I BUTIKKEN ELLER PÅ BRÆTTET.
- DU HELST SKAL SPISE FISK FLERE GANGE OM UGEN?

FISK

PÅ S. 16-17 KAN DU LÆSE OM BØRNENE FRA KANGERSUATSIAQ, SOM TOG PÅ FISKETUR, OG LAVEDE DERES EGNE FISKERETTER. MÅSKE KAN DU OG DINE VENNER GØRE DET SAMME? HUSK AT TAGE EN VOKSEN MED, ELLER SPØRG OM LOV FØRST.

FISK



FISK

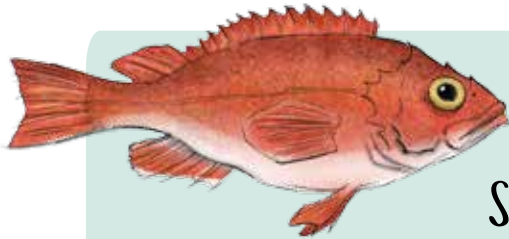
FISK



Atuakkami iganermut ilitsersuutini tamani aalisakkat
 assigiinngitsut atornegarsinnaapput. Taamaattumik
 aalisakkat pigisatit mamarinerusatilluunniit atukkit.
 Ilitsersuutini aalisakkat atornegartut ilaat makkuupput.



QALERALIK
 HELLEFISK



SULUPPAAGAQ
 RØDFISK



AMMASSAK
 LODDE



SAARULLIK
 TORSK

AALISAKKAT NALYNNIGILIGIT?



KENDER DU FISKENE?



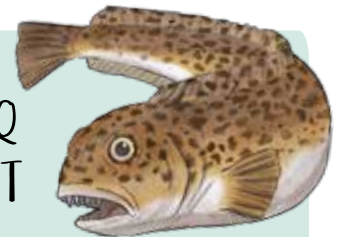
RAAJA
REJE



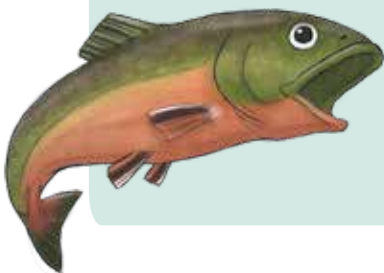
Kender du fiskene? Alle opskrifterne i denne kogebog, kan varieres med forskellige fisketyper. Så brug den fisk, du har eller bedst kan lide. Her er nogle af de fisk, som du finder i opskrifterne.



KAPISILIK
LAKS



QEERAQ
HAVKAT



EQALUK
ØRRED



ASSAGIARSUK
KRABBE



KISSAVAASAQ
KAMMUSLING



UILOQ
MUSLING



Iganeq igaffimmilu ikiuunneq nuannersuuvog. Iganivit iluatsilluarnissaa qulakkeerusukkukku siunnersuutivut pitsaasut maleruakkit. Taava inersimasut nuannaarnerup pianik ersartaassapput iganerlu pinguarnerut ajornangitsigilisaaq. Kisianni mianersorit! - iggarissuuneq pisussaaffiliivoq, immaqa ullormi aalajangersimasumi igasalissaatit!!



Igalernerit pillugu inersimasog oqaluttuuteqqaartuaannaruk. Pingaaruteqarpoq pisariqartitsileruit ikiorneqarnissat.



Iltersuut atuagqissaaruk akussallu tamaasa piareersimatikkitt.



Pitsaanerpaamik tulleriiaarinissat pilersaaruseruk.



Igalinnginnermi errortoqqaartuaannarit. Kakkikkuit, quiartoruit uumasuutilluunniit attorukku - taava eqqaamassavat errortoqqisagavit.

TORRALLAAGIT:
Atukkatit inaannut ileqqittarukkit, erruisaruit nerisassioreeraangavillu igaffimmi torersaaruit qularnangitsumik igagqissinnaassaatit.



Igaffimmik torersuutitsinissat pingaaruteqarpoq, aamma igaassat immikkoortissavatit. Assersuutigalugu aalisakkat oogangitsut naatitanut akuliutissangilatit.



Aalisakkat bakteriaqaleriaannaapput. Taamaattumik aalisakkat sapingisamik nu-taajunissaat, atornerqarnissaasalu tungaannut nillataartumiinnissaat pingaaruteqarpoq.

EQQAAMALLUGU

- Ilaannikkut arlaleriarluni nerisassioqqaarluni igaat iluatsittarput. Immaqa akussat ilaat allanik taarsersinnaavatit? Misileraanissat tunuarsimaarfigisassangilat.



Unartut saviillu ipissut mianersuutissavatit.



Igaatit sassaalliutiginnginneranni usseqqaartassavatit. Immaqa arlaannik amigaateqarput? Quppernermi 60-63-mi susunnissutsimut malussarissutsit qanoq atorsinnaanerit siunnersuutissaqarpoq.

Det er sjovt at lave mad og hjælpe til i køkkenet. Hvis du vil være sikker på, at madlavningen bliver en succes, så følg vores gode råd.

Vi lover til gengæld, at de voksne vil klappe af glæde, og madlavningen vil blive en leg. Men pas på! - succes forpligter, og måske får du en fast maddag!!



SEJT TRICK:

Hvis du er god til at lægge tingene på plads, vaske op og rydde op i køkkenet efter at du har lavet mad, så får du helt sikkert lov at lave mad igen en anden gang.

HUSK - nogle gange skal du lave en ret flere gange før det lykkes. Måske er der enkelte ingredienser du kan skifte ud med noget andet? Vær ikke bange for at eksperimentere.

GODE RÅD



Fortæl altid en voksen at du går i gang med madlavningen. Det er vigtigt, at du kan få hjælp, hvis du får brug for det.



Læs opskriften grundigt igennem, og sørg for at du har alle ingredienserne klar.



Læg en plan for, hvilken rækkefølge det er bedst at lave tingene i.



Vask altid dine hænder inden du går i gang. Hvis du pudser næse, går på toilettet eller klør dit kæledyr i nakken - så husk at vaske hænderne igen.



Det er vigtigt, at du holder orden i køkkenet og sørger for, at råvarerne er adskilt fra hinanden. Det betyder for eksempel, at rå fisk ikke må blandes med grøntsager.



Fisk bliver let angrebet af bakterier. Derfor er det vigtigt, at fisken er så frisk som muligt og opbevares koldt, indtil du skal bruge den.



Vær forsigtig med varme ting og skarpe knive.



Smag altid på maden inden du serverer den. Måske mangler der noget? Få gode ideer til hvordan du bruger din smagssans på s. 60-63.

"MAMA UFO" - P OQALUTTUASSARTAA



Atuartut aalisakkanik iganermi unammisitsineq pillugu allagartat atuarfimmini takugamikkitt peqataanissamut pilerisulerput. Taamaattumik atuarfimiittut tamaasa ataatsimiinnermut qaaqqaat tusarniarlugu atuartut allat aalisakkat suut mamarineruneraat. Amerlanerit aalisakkanit ammaloqisaaliat mamarineruaat.

Tamatuma kingorna klasselærerertik aalisariaqatigaat. Saarullippassuarnik pisaqarput, atuarfimmullu uteramik saleriarlugit tisavaat. Ulluni tulliuuttuni iganermik misilittaapput igaatillu misiliutissatut atuartunut allanut agguaallugit. Taamaalillutik ilitersuusiartik misilitarpaat paasillugulu suna mamarineqarnerpaanersoq.

Aallaqqaammut fiskeburgeriliorput, tamatumalu kingorna namminneq "fiskesalat"-iliorlutik. Kikkut tamarmik mamaraat. Taamaattumik atuartut namminneq nerisassiorniarlutik, burgerpoor'lu saarullimmik salatiliamik akuniarlugu, aalajangerput - taamaalillunilu "Mama Ufo" pilersinneqarpoq. Saarullimmik salaatilialq iffiamik puuqaq mamarluinnartoq!

Atuartut oqaluttuaat isumassarsionarmat minnerunngitsumillu namminneq nutaamik nerisassiornermi ilitersuusiornamik "Mama Ufo" ajugaavoq. Pilluangaaritsi!

Soorunami ilitersuut atuakkami ilaavoq - qilanaarisinnaavat! "Mama Ufo" mamarluinnarpoq.



Nunatsinni meerarpassuit iggarissut aalisakkanik iganermut ilitersuutunik pitsassuarnik nassiussimmata una atuagaq iganermut ilitersuut suliarineqarpoq. Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfiup 2016-imi meeqqat tamaasa unammisitsinermi aalisakkanik iganermut ilitersuutunik pitsaanerpaanik nassiusseqqullugit eqqugassanillu pilerinartunik pinnannissamut peqataaqqullugit kajumissaarpai.

Juaap Atuarfiani Kangersuatsiami 8.-9. klasset unammisitsinermi eqqugassaq pingaarneq pinnappaat. Atuartut namminneq ilitersuusiarnamik "Mama Ufo"-mik torrallaaginnarnatik aamma ikinngutit iganermi qanoq nuannisaqatigineqarsinnaasut takutippaat.



HISTORIEN OM "MAMA UFO"

Denne kogebog er blevet til, fordi masser af seje børn fra hele landet har indsendt deres bedste fiskeopskrifter. Departementet for Sundhed udskrev i 2016 en konkurrence for alle børn, med en opfordring om at indsende den bedste fiskeopskrift, og være med i konkurrencen om fede præmier.

Førstepladsen i konkurrencen gik til eleverne i 8.- 9. klasse på Juaap Atuarfia i Kangersuatsiaq. Eleverne imponerede ikke kun med deres originale opskrift "Mama Ufo", de viste også, hvordan man kan få en sjov oplevelse med sine venner, samtidig med at man laver mad.

Da eleverne første gang så plakaten til fiskekonkurrencen på deres skole, blev de meget interesseret i at deltage. De inviterede derfor alle på skolen til et møde, for at høre, hvordan de andre elever bedst kunne lide fisk. De fleste kunne godt lide fiskefrikadeller.

Derefter tog klassen på fisketur med deres klasselærer. De fangede en masse torsk, som de rensede og fileterede, da de kom tilbage til skolen. I de følgende dage eksperimenterede de med madlavning, og uddelte smagsprøver til de andre elever. På den måde fik de afprøvet deres opskrifter og fandt ud af, hvad der var mest populært.

De startede med at lave fiskeburgere, og derefter lavede de fiskesalat, en ret de selv havde fundet på. Alle var vilde med det. Eleverne fandt derfor på at lave deres helt egen ret, ved at kombinere burgerbollen med torskesalat - og på den måde opstod: "Mama Ufo". En lækker brødpakke med torskesalat!

"Mama Ufo" løb altså med 1. pladsen i konkurrencen, fordi deres historie var så inspirerende, og ikke mindst på grund af den nye og originale opskrift. Stort tillykke!

Du finder selvfølgelig opskriften her i bogen - og glæd dig! "Mama Ufo" er virkelig lækker.

MAMA UFO



Nassiussisooq o Af : 8. - 9. klasse, Juaap atuarfia, Kangersuatsiaq

Inunnut o Antal portioner: 9

Iganermut piffissaliussaq o Tilberedningstid 60 min.

.....

Nerisassiornermi aalisagaq una atorsinnaavat:
Qaortumik nerpilik. Soorlu saarullik, suluppaagaq, qaleralik.

Fisk du kan bruge til denne ret:
Hvid fisk. Fx torsk, rødfisk, hellefisk.



Ufot mamarluinnartut angalaarnermut qaqqamulluunniit pisuttuarnermut naleqqulluinnarput. Unnukkorsiutit sinnikuinik immernerisigut imai allanngorartissinnaavatit.

ILLUSSATUT SIUNNERSUUT

Mama Ufo unnukkorsiutitit nerissagukku kuloruujunik iipilinillu sequtsikkanik salaatiiorit.

POOR'LUNUT NAQITTAGAQ

- 2 dl immuk
- 2 dl imeq
- 50 g qapuit
- 2 alussaateeraq taratsut
- 2 alussaat uulia
- 200 g qajuusat graham-iliassat
- 400 g qajuusat
- 1 mannik tarnutigisassaq

SAARULLIMMIK SALAATILIAQ

- 500 g aalisagaq saaneerluq tisaq
- 1½ alussaateeraq taratsut qalaartitsinermi atugassat
- 100 g asiat imaluunniit agurkit simersialiat
- 1 uanitsoq
- 5 alussaat mayonnaise
- 6 alussaat creme fraiche
- 2 alussaat siinuppi
- 1-2 alussaat kaaria
- Taratsut qasilitnullu

POOR'LUNUT NAQITTAGAQ:

1. Aallarniutigalugu immuk imerlu kissakkit.
2. Aalateriutigalutit qapuit kuikkat.
3. Taratselugulu uulialeruk.
4. Qajuusat skalimi allami aalaterneqassapput naqittakkallu nipoqutakkunnaarnissaata tungaanut akoorneqassalluni. Panerpallaalinnginnissaali mianersuutigiuk.
5. Naqittarluaruk kissalaartumilu pullasserluq.

SAARULLIMMIK SALAATILIAQ:

1. Iga angilaartoq imermik 1 literimik immeruk qalaartillugulu.
2. Taratselugulu aalisagarlu minutsit tallimat qalaartillugu.
3. Aalisagaq puuguttamut ileriarluq nillorseluk.
4. Asiat uanitsoq mikisunngorlugit aggukkit.
5. Mayonnaise, creme fraiche, siinuppi, kaaria, taratsut qasilitnullu skalimut akuliutikkat.
6. Asiat, uanitsoq aalisagarlu nillorsigaq akulerutikkat.
7. Tamaasa assigiimmik issorsimassuseqalernissaasa tungaanut aalateruusaakkit.

UFOT:

1. Kissarsuut 180 grademut ikiguk.
2. Naqittagaq naqittaruk kaagiliassamullu tasitsaammik tasitsaruk.
3. Naqittagaq 18-inngorluq aggoruk (6x6 cm).
4. Saarullimmik salaatiiaq alussaatip imaa 1 aggukkanut qulingiluanut ilioraruk.
5. Aggukkat sinneri qaavannut iliorakkat ajassaammillu sinai naqillugit.
6. Mannimmik tanikkat ufo-llu 15-20 minutsit kissarsuummiitillugit.

PERIARFSSAQ

Saarullimmik salaatiiaq iffiarut imaluunniit knækbrødimut qallersuutitut atorneqarsinnaavog. Sikannerulerniassammat illinnarnerulerniassammallu iipilimik sequtselruakkamik akusinnaavat.

TIP

Torskesalaten kan sagtens bruges på et stykke rugbrød eller knækbrød som pålæg. Tilsæt evt. et æble der er hakket fint, så bliver det ekstra sprødt og lækkert.





Disse lækre ufo-pakker passer perfekt til madpakken, eller på en sejl- eller fjeldtur. Du kan variere indholdet ved at fylde dem med rester fra middagsmaden.

FORSLAG TIL TILBEHØR

Lav en råkostsalat af revne gulerødder og æbler, hvis du skal spise Mama Ufo som hovedret.

BOLLEDEJ

- 2 dl mælk
- 2 dl vand
- 50 g gær
- 2 tsk. salt
- 2 spsk. olie
- 200 g grahamsmel
- 400 g hvedemel
- 1 æg til pensling

TORSKESALAT

- 500 g fiskefilet uden skind og ben
- 1½ tsk. salt til kogning
- 100 g asier eller syltede agurker
- 1 løg
- 5 spsk. mayonnaise
- 6 spsk. creme fraiche
- 2 tsk. sød sennep
- 1-2 tsk. karry
- Salt og peber

BOLLEDEJ:

1. Start med at lune mælk og vand. 2. Rør gæren ud i væsken. 3. Tilsæt salt og olie. 4. Melet blandes i en anden skål, og tilsættes lidt efter lidt, til dejen ikke klistrer. Pas på, at den ikke bliver for tør. 5. Ælt dejen godt og stil den et lunt sted til hævnning.

TORSKESALAT:

1. Fyld en mellemstor gryde med 1 l vand og sæt det til at koge. 2. Tilsæt salt, og kog fisken i 5 min. 3. Tag fisken op på en tallerken og lad den køle af. 4. Hak asier og løg fint. 5. Bland mayonnaise, creme fraiche, sennep, karry, salt og peber i en skål. 6. Tilsæt asier, løg og den afkølede fisk. 7. Rør det hele let sammen til det får en ensartet konsistens.

FYLDTE UFO'ER:

1. Tænd ovnen på 180 grader. 2. Ælt dejen igennem og rul den ud med kagerulle. 3. Skær dejen i 18 kvadrater (6x6 cm.) 4. Læg 1 spsk. torskesalat på midten af de 9 kvadrater. 5. Læg et kvadrat over, og tryk med en gaffel rundt i kanten. 6. Pensl med æg, og bag ufo'erne i ovnen i 15-20 minutter.

AALISAKKAT KAARIALERLUGIT POOR'LULIAT

Fiskeboller i karry

Nassiussisoq o Af : Viggja Birch Larsen, Nuuk

Inunnut o Antal portioner: 4

Iganermut piffissaliusaaq o Tilberedningstid: 45 min.

.....

Nerisassiornermi aalisagaq una atorsinnaavat:

Qaqortumik nerpilik. Soorlu saarullik, suluppaagaq, qaleralik.

Fisk du kan bruge til denne ret:

Hvid fisk. Ex torsk, rødfisk, hellefisk.



Qularnangitsumik "Boller i karry" nalunngilatit. Misillilugu aalisakkamik akullugit nerisassiorit, mamanaassavatit!



ILLUSSATUT SIUNNERSUUT

Qaqorteqqasut qalatat, seqquluttut, kokosit kilitaqqat aamma sillimmatissatut mango chutney.

AALISAKKANIK POORLULIAT

- 500 g aalisagaq saaneer-lugu tisaag
- 1 alussaateeraq taratsut
- 1 mannik
- 1 alussaateeraq issingiassat
- ½ dl immuk
- 2 porret
- punneg siatsissutissaq

KARRYSAUCE

- 2 uanitsut
- 1 alussaateeraq kaaria
- 1 alussaateeraq qajuusat
- 1 dl naatitanik suppali- assaq
- 1 kokosmælk qillertusaq
- 3 alussaateeraq mangochut- ney
- Taratsut qasilitnullu
- Uulia siatsissutissaq

IIPILIMIK SALAATILIAQ

- 3 iipilit
- 2 alussaateeraq uulia
- 2 alussaateeraq iipilimik seernartuliaq
- Kaarsi kusassaateeraq

AALISAKKANIK POORLULIAT:

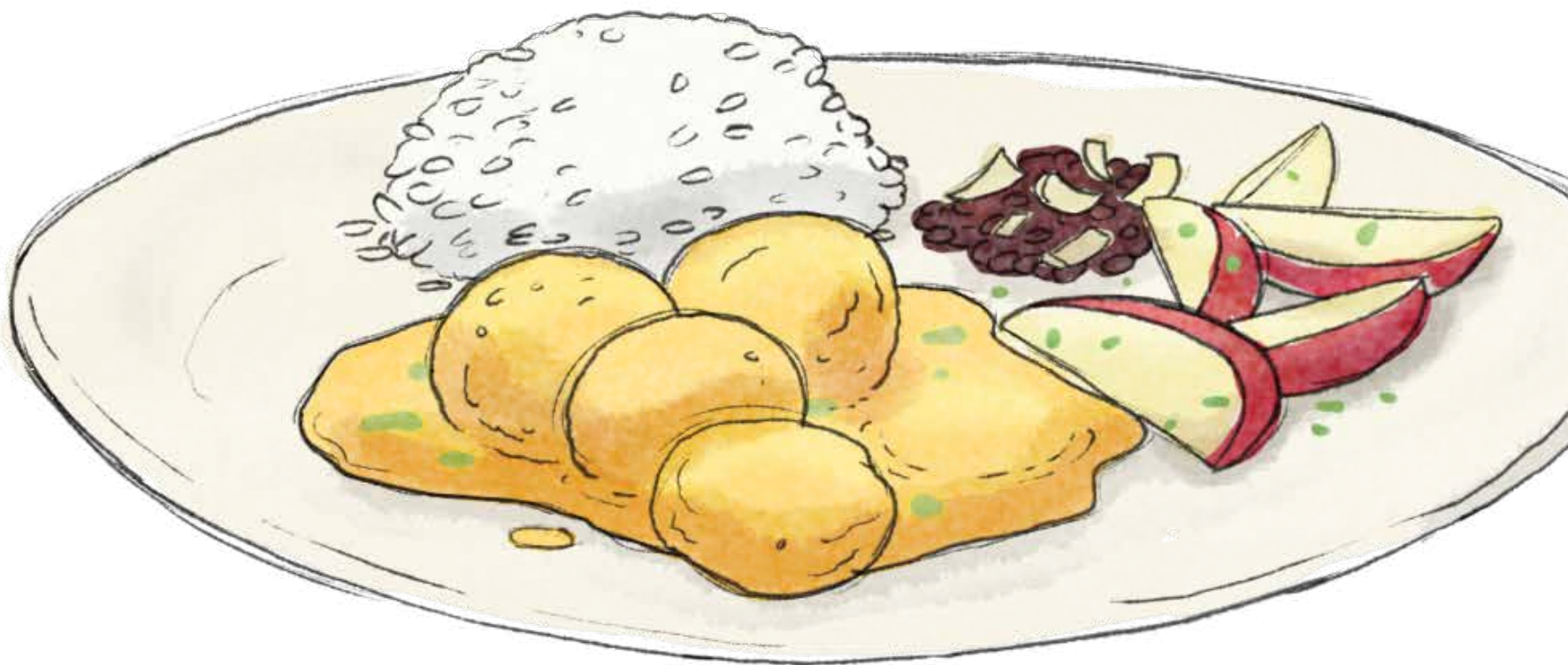
1. Aalisagaq, taratsut, mannik issingiassallu aserorterummut akooriarlugit sequtsikkat. Nerpik aserortigaq issorsimassaaq, kisianni imerpalavallaarnani.
2. Nerpik aserortigaq poorlunut mikisunut aggoruk punnilaariarlugillu siatsivimmut angisuumut siallugit.
3. Porret saleriarlugit kilikkat.
4. Aalisakkanik poorlulianut nakkaalatikkat.

KAARIAMIK MISEQQIAQ:

1. Uanitsut qalipaajakkit mikisunngorlugillu aggorlugit.
2. Uulia igamut kissariarlugu uanitsut qiluttakkat.
3. Kaariamik nakkaalatitseriarlutit minutsi ataaseq siakkat.
4. Qajuusanik nakkaalatitsivigikkat uanitsulerlugillu aalati- kit. Suppaliassamik, kokosmælkimik aamma mango chutney-mik akukkit.
6. Tamaasa aalaterluakkat.
7. Miseraq qalariarlugu aalisakkanik poorlulia- mut kuerassaaq.
8. Kissarpallaangitsumi matogqasumilu minutsini qulini qalarusaassapput.

IIPILIMIK SALAATILIAQ:

1. Iipilit saleriarlugit qeqqatigut avikkat.
2. Iipilit kigutissaqarfii peeriarlugit tukimut aggukkat.
3. Uulia, seernartorlu skålimut aalatiikkat.
4. Iipilit dres- singimik akukkit taratsunillu qasilitnullu akooriarlugit usserlugit.
5. Kaarsimik kusassaasikkat.



Du kender helt sikkert "Boller i karry". Prøv at lave retten med fisk, det smager fantastisk!

FORSLAG TIL TILBEHØR

Kogte ris, rosiner, kokosflager og ekstra mango chutney.

FISKEBOLLER

- 500 g fiskefilet uden skind og ben
- 1 tsk. salt
- 1 æg
- 1 spsk. havregryn
- ½ dl mælk
- 2 porrer
- Smør til stegning

KARRYSAUCE

- 2 løg
- 1 spsk. karry
- 1 spsk. hvedemel
- 1 dl grøntsags bouillon
- 1 dåse kokosmælk
- 3 spsk. mangochutney
- Salt og peber
- Olie til stegning

ÆBLESALAT

- 3 æbler
- 2 spsk. olivenolie
- 2 spsk. æbleeddike
- Karse til pynt

FISKEBOLLER:

1. Lav en fiskefars ved at blende fisk, salt, æg og havregryn i en minihakker/foodprocessor. Farsen skal være sammenhængende, men ikke for tynd.
2. Form farsen til små boller og steg dem på en stor pande med lidt smør.
3. Rens porrerne, og skær dem i skiver. 4. Drys dem over fiskebollerne.

KARRYSAUCE:

1. Pil løgene og hak dem fint. 2. Varm lidt olie i en gryde og svits løgene.
3. Drys karry over og steg med i 1 minut. 4. Drys mel over og vend det rundt med løgene. 5. Tilsæt bouillon, kokosmælk og mango chutney.
6. Rør det hele godt sammen. 7. Sauce skal koges op, og derefter hældes over fiskebollerne. 8. Lad det hele simre i ca. 10 min under låg ved svag varme.

ÆBLESALAT:

1. Skyl og halver æblerne. 2. Fjern kernehusene og skær æblerne i smalle både. 3. Rør olie og eddike sammen i en skål. 4. Vend æblerne i dressingen og smag til med salt og peber. 5. Pynt med karse.



PIZZA A LA BIANCA

Inunnut ◦ Antal portioner: 4

Iganermut piffissaliusaaq ◦ Tilberedningstid: 60 min.

Nerisassiornermi aalisagaq una atorsinnaavat:

Qaortumik nerpilik. Soorlu saarullik, suluppaagaq, qaleralik.

Fisk du kan bruge til denne ret:

Hvid fisk. Fx torsk, rødfisk, hellefisk.

Amerlanerit pizza mamarisarpaat. Pizza una nerpimmik qaortumik akusaaq mamarluinnartoq nerisassiarikulassersinnaavat!

ILLUSSATUT SIUNNERSUUT

Kuloruujut, agurkit, radiset naatitalluunniit arlaat.



PIZZAMUT AKUSSAT

- 200 g saarullik saaneer-lugu tisaag
- 2 alussaat uulia
- 1 naatsiaaq iffiorfimmikutassag
- 1 uanitsoq aappaluttoq
- Serrano skinket poortat ataatsit
- 2 kuloruujut
- 200 g immussuaq sequ-tsigaq

PIZZALIASSAQ

- 2 dl qajusaaq
- 25 g qapuit
- 1 alussaat uulia

- 3 dl iffiiugassat aserorterneqanngitsunik ilallit, soorlu grahamsmel, fuldkornshvedemel imaluunniit fuldkornsdurummel
- 2 dl imeq
- 2 alussaateeraq taratsut

TOMATIMIK MISERALIAQ

- 1 qillertusaaq tomatinik sequ-tsikkanik imalik
- 1 hvidløg immikkoortoq
- 1 uanitsoq
- Uuliamineq
- Oregano, taratsut qasilitnullu



TOMATIMIK MISERALIAQ

1. Uanitsoq hvidløgilu qalipaajariarlugit sequ-tsikkat.
2. Uulia igami kissatsiguk, uanitsullu qilutsikkat.
3. Tomatit aserortikkat akuliutikkat.
4. Tomatimik miseraliap issornissaata tungaanut qalaartikkat.
5. Oreganomik, taratsunik qasilitnullu akoriarlugu usseruk.
6. Miseraq akoorummik sequ-tsilerluarsinnaavat.
7. Miseraq nillorseruk.

PIZZALIASSAQ

1. Imeq uulialu aalatiutigalugit qapuit kuerakkat.
2. Taratseluk.
3. Qajusaaq qapummik akuukkamut kuerallattaallugit akulerutikkat.
4. Naqittagaq panissanngilaq, kisianni nipoqutalaassaaq.
5. Naqittagaq aalaterluareerpat kissalaartumut tiitorfinnut allarummik qallerlugu ilineqassaaq.
6. Naqittagaq minutsini 30-ni pullassissavat.
7. Naqittagaq naqittaqiguk nipoqutannani tasitinnegarniassamat qajusaleruk.
8. Naqittagaq saattunngorlugu manissariarlugu kaagiliorfimmut saattumut pappiaralimmut iliguk.
9. Tomatimik miseraliamik saattumik taniguk.
10. Naqittagaq minutsini 10-ni 200 gradimiitillugu kissarsuummiitiguk.

PIZZAMUT AKUSSAT

1. Aalisagaq igalaasannorlugu aggoruk kækkenrullemillu panersarlugu.
2. Aalisagaq agguqaq skålimut pestomik akoriarlugu uninnatiguk.
3. Uanitsoq qalipaajariarlugu kilitannorlugu aggoruk.
4. Naatsiaaq iffiorfimmikutassag kuloruujullu qalipaajakkit. Saattunngorlugit tukimut aggukkat.
5. Akussai pizzaliassamut kissanneqarsimasumut akukkat. Naatsiaat aggukkat, serrano skinkit, uanitsoq kuloruujullu aallarniutigikkat.
6. Aalisakkat aggukkat ilikkat immussuarmillu nakkaalatitsivigalugit.
7. Pizza minutsini 15-20 200 gradimut kissaguk. Kajortilaassaaq immussuarlu aassimassalluni.



Pizza er en klassiker, og de fleste elsker det. Denne pizza med hvid fisk smager forrygende, og kan blive en klassiker hos dig!

FORSLAG TIL TILBEHØR

Gulerødder, agurker, radiser eller andet gnavegrønt.



TOMATSOVS

- 1 dåse hakkede tomater
- 1 fed hvidløg
- 1 løg
- Lidt olie
- Oregano, salt og peber

- 1 spsk. olie
- 2 dl vand
- 1 tsk. salt

PIZZABUND

- 2 dl hvedemel
- 3 dl fuldkornsmel
fx grahamsmel, fuld-
kornshvedemel eller
fuldkornsdurummel
- 25 g gær

PIZZAFYLD

- 200g torskefilet uden
skind og ben
- 2 spsk. pesto fx tomat-
pesto eller chilipesto
- 1 bagekartoffel
- 1 rødløg
- 1 pakke serrano skinke
- 2 gulerødder
- 200 g revet ost



TOMATSOVS

1. Pil og hak løg og hvidløg.
2. Varm olien op i en gryde, og svits løgene.
3. Tilsæt de hakkede tomater.
4. Lad det koge ind, til tomatsovsen bliver lidt tyk.
5. Smag til med oregano, salt og peber.
6. Blend eventuelt sovsen med en stavblender.
7. Lad sovsen køle af.

PIZZABUND

1. Rør gæren ud i vand og olie.
2. Tilsæt salt.
3. Bland melet i lidt efter lidt.
4. Dejen må ikke blive tør, men skal være lidt klistret.
5. Når dejen er rørt godt sammen, stilles den et lunt sted med et viskestykke over.
6. Lad dejen hvile i 30 minutter.
7. Ælt dejen igennem, og tilsæt mel så den kan rulles ud uden at klistre.
8. Rul dejen tyndt, og læg den på en bageplade med bagepapir under.
9. Smør tomatsovsen på i et tyndt lag.
10. Bag bunden i ovnen ved 200 grader i ca. 10 minutter.

PIZZAFYLD

1. Skær fisken i tern, og dup den tør med køkkenrulle.
2. Bland fisketernene med pesto i en skål, og lad det stå.
3. Pil og skær løget i skiver.
4. Skræl bagekartofflen og gulerødderne. Skær dem i tynde skiver.
5. Læg fyldet på den forbagte pizzabund. Start med kartoffelskiverne, serrano skinke, løg og gulerødder.
6. Læg fisketernene på, og drys med ost.
7. Bag pizzaen i 15-20 minutter ved 200 grader. Den skal være gylden, og osten skal være smeltet.

AALISAKKAMIK BURGERILIAT

Fiskeburgere

Inunnut • Antal portioner: 4

Iganermut piffissaliussaq • Tilberedningstid: 45 min.

Nerisassiornermi aalisagaq una atorsinnaavat:
Aalisagaq sunaluunniit. Mamarinerusat atoruk.

Fisk du kan bruge til denne ret:
Al slags fisk. Brug det, du bedst kan lide.

Burgerit mamarigukkit – taava una aalisakkamik nerisassiaq ilinnut naleqqulluinnassaaq!
Burgerpoor'lut kissariaannaat pisiarisinnaavatit imaluunniit nammineq sanasinnaavatit. "Mama Ufo"-p naqittagartaanut ilitsersuut maleruarsinnaavat.

AALISAKKAMIK BURGERILIAT (SISAMAT)

- 500 g aalisagaq saaneerlugu tisaag
- 1 mannik
- 1 dl iviit sequneri
- Taratsut qasilitsullu
- 1 alussaateeraq citronip akoorutissamik akuneganngitsup qalipaanik sequterluakkat
- ½ dl immuk
- Punneq siatsissutissaq

QUNGULERNIK SALAATILIAQ

- 400 g qunguleq (mamarinerusat toqqaruk)
- 1 uanitsaq aappaluttoq
- 1 iipili aappaluttoq
- 2 alussaat uulia
- 3 alussaat citronip issera
- Taratsut qasilitsullu

KARRYDRESSING

- 5 alussaat mayonnaise pitsak
- 1 ½ dl skyr imaluunniit yoghurt neutrali
- 2 alussaateeraq kaariat
- Taratsut qasilitsullu
- Citronip issera



AALISAKKAMIK BURGERILIAT

1. Aserorterut/foodprocessori atorlugu aalisagaq, mannik, iviit sequneri, immuk, citronip qalipaa taratsut qasilitsullu ataatsimut aserorterlugit farsiliarikkit.
2. Aalisakkamik farsiliaq bøf-inut angisuunut sisamanut aggoruk.
3. Siatsivimmi kissartumi uulialimmi illuttut siakkit kajortinnissaasa tungaanut.

KARRYDRESSING

1. Akussat tamaasa aalateriarlugit taratsunik, qasilitsunik citronillu isseranik akukkit usserlugulu.

QUNGULERNIK SALAATILIAQ

1. Qunguleq mikisunngorlugu aggoruk.
2. Uanitsaq iipililu tukimut saatsunngorlugit agguikit.
3. Uuliamik, citronip isseranik, taratsunik qasilitsunillu akoriarlugu aalateruk.

SASSAALLINEQ

1. Burgerpoor'lut kissariarlugit burgeriliorit karrydressing, qungulermik salaatiliaq aamma aalisakkamik bøf-iliaq atorlugit.



Hvis du kan lide burgere – så er denne ret lige noget for dig!
 Du kan købe færdige burgerboller, eller lave nogle selv.
 Brug evt. opskriften på dej fra ”Mama Ufo”-opskriften.

FISKEBURGERE 4 STK

- 500 g fisk uden skind og ben
- 1 æg
- 1 dl rasp
- Salt og peber
- 1 tsk. fintrevet skal af en økologisk citron
- ½ dl mælk
- Smør til stegning

- 1 rødt æble
- 2 spsk. olivenolie
- 3 spsk. citronsaft
- Salt og peber

KARRYDRESSING

- 5 spsk. god mayonnaise
- 1 ½ dl skyr eller neutral yoghurt
- 2 tsk. karry
- Salt og peber
- Citronsaft

KÅLSALAT

- 400 g kål (vælg den du bedst kan lide)
- 1 rødløg

FISKEBURGER

1. Lav en fiskefars ved at blende fisk, æg, rasp, mælk, citronskal, salt og peber i en minihakker/foodprocessor. 2. Form fiskefarsen til 4 store bøffer. 3. Steg dem på begge sider, på en varm pande med olie til de er guldenbrune.

KARRYDRESSING

1. Rør alle ingredienserne sammen, og smag til med salt, peber og citronsaft.

KÅLSALAT

1. Snit kålen fint. 2. Skær løg og æble i tynde både. 3. Vend det hele med olie, citronsaft, salt og peber.

SERVERING

1. Lun burgerbollerne og saml din burger med karrydressing, kålsalat og fiskebøf.

AALISAGAQ PUUGUTARSUARMÍ

Fisk i fad

Inunnut • Antal portioner: 4

Iganermut piffissaliussaq • Tilberedningstid: 60 min.

Nerisassiornermi aalisagaq una atorsinnaavat:
Aalisagaq sunaluunniit. Mamarinerusat atoruk.

Fisk du kan bruge til denne ret:
Al slags fisk. Brug det, du bedst kan lide.



Nerisassiaq una ajornangitsuararsuuvog, aamma aalisagaq naatitallu mamarinerusatit atorsinnaavatit. Ajornanginnerusinnaangilaq!

ILLUSSATUT SIUNNERSUUT

Naatsiiat, qaqorteqqasut, pastat imaluunniit aseqqorluttunit iffialiaq.

AALISAGAQ PUUGUTARSUARMÍ

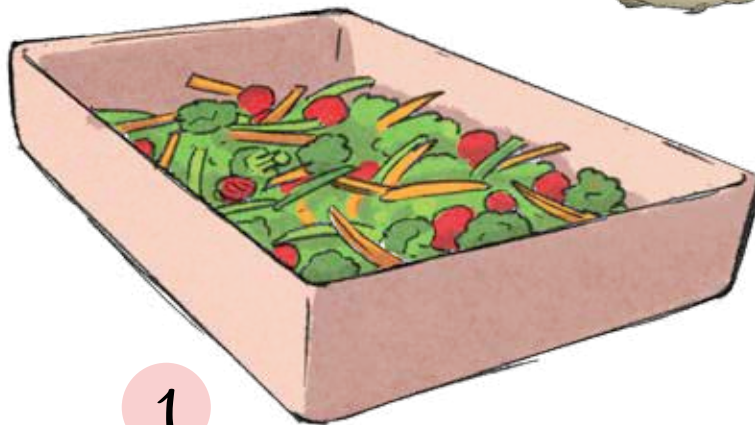
- Aalisagaq saaneerlugu tisaq arfinilinnorlugu agguqaq
- 1 naatitanik puussiaq soorlu wokblanding imaluunniit broccoli
- 3 hvidløgit immikkoortut
- 2 alusfaat uulia
- 1 qillertusaq tomatinik sequtsikkanik imalik
- 100 g immussuaq kiliugaq
- 1 dl immuup qalippernera
- Taratsut qasilitsullu
- Uulia puugutarsuarmut tarngutissaq



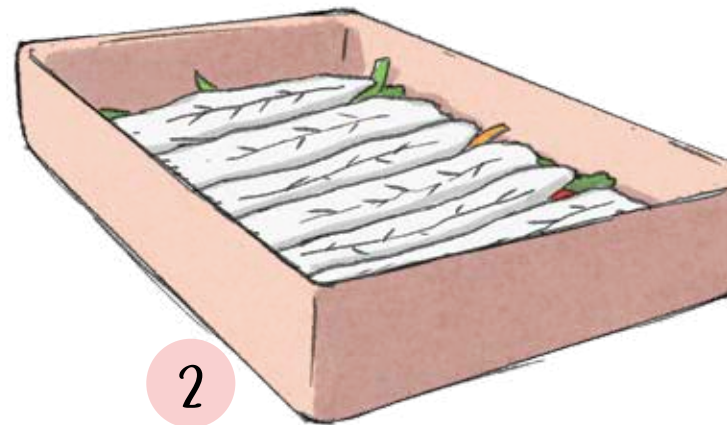
IMATUT ILIUSSAATIT:

1. Kissarsuut 200 gradimut ikiguk.
2. Puugutarsuaq uuliamik taniguk.
3. Naatitat qerisut puugutarsuarmi allerpaangorlugit ilikkít aalisagarlu aggukkat qulaanut iliorarlugu.
4. Hvidløgit immikkoortut saattunguannorlugit aggoriarlugit uuliamik akukkit.
5. Aalisagaq hvidløgimik uuliamik kueraruk.
6. Taratslerlugulu qasilitsuleruk.
7. Immussuaq, tomatit aserortikkat immuullu qalippernera skálimut akuukkit.
8. Taaku aalisakkamut naatitanullu kuerakkit.
9. Nerisassiaq minutsini 40-ni kissarsuummiitiguk.





1



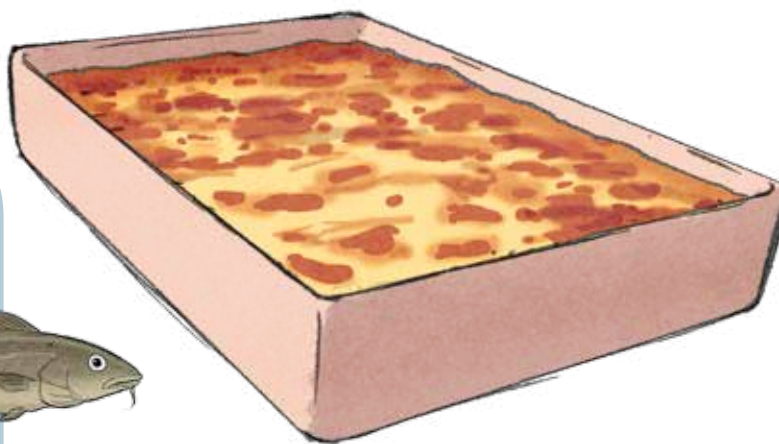
2



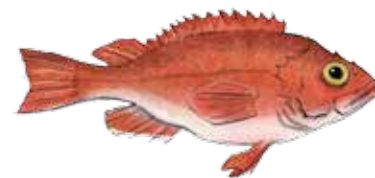
Denne ret er lynhurtig at lave, og du kan bruge den fisk og de grøntsager du bedst kan lide. Det er smart!

FORSLAG TIL TILBEHØR

Kartofler, ris, pasta eller groft brød.



3

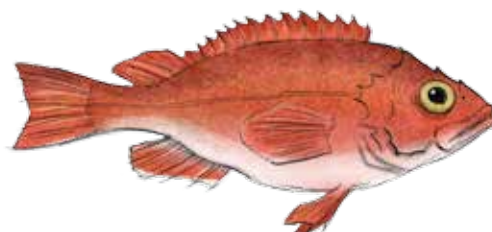


FISK I FAD

- 6 fiskefileter uden skind og ben
- 1 pose frosne grøntsager
fx wokblanding eller broccoli
- 3 fed hvidløg
- 2 spsk. olie
- 1 dåse hakkede tomater
- 100 g revet ost
- 1 dl fløde
- Salt og peber
- Lidt olie til at smøre fadet

SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Smør fadet med lidt olie.
3. Læg de frosne grøntsager i bunden af fadet, og fordel fiskefileterne henover.
4. Hak hvidløgsfeddene helt fint og bland med olien.
5. Dryp hvidløgsolien over fisken.
6. Krydr med salt og peber.
7. Bland ost, hakkede tomater og fløde i en skål.
8. Fordel det over fisk og grøntsager.
9. Tilbered retten i ovnen i ca. 40 minutter.



AALISAKKAMIK IMUSALIAT

Fiskeruller

inunnut ◦ Antal portioner: 4
Iganermut piffissaliussaq ◦ Tilberedningstid: 45 min.

.....
Nerisassiornermi aalisagaq una atorsinnaavat:
Kapisilik imaluunniit eqaluk.
Fisk du kan bruge til denne ret: Laks eller ørred.

Vietnamimiut aalisakkamik imusalianik nerisassioriaasiat atorlugu naatitat, aalisakkat neqillu sinnikut atorluarneqarsinnaapput. Mamarisannik sunilluunniit akoorsinnaavatit.

ILLUSSATUT SIUNNERSUUT

Soya, chilisauce chutney-lu.



AALISAGAQ

- 1 poortaq qaqorteqqa-sunik pappialaliat
- 800 g aalisagaq saaneerlugu tisaag
- 250 g raajat qalipaa-jakkat
- 1 limep imaluunniit citronip issera
- 4 alussaat sojasauce
- 4 alussaat Hoi Sin sauce
- 1 alussaat sesamip naasussartai
- Punneq siatsissutissaq
- Taratsut qasilitnullu

NAATITAT

Naatitat pissarsiarisinnasatit atorsinnaavatit, uku siunnersuutaapput: Peberfrugtit, mangot, ruuat, agurki, kuloruujut, forårsløg, eertat tungusunitsut, qunguleq, salaati, avocadot, agurkit simersialiat, ingefæri naarlaaq il.il.

MISERARTUUT GOMA

- ½ dl sesamip naasussartai
- ¾ dl sojasauce
- 1 alussaat sioraasat
- 1 hvidløg immikkoortoq
- 3 alussaat risvinseddike

ILISIMATITSISSUT:

Eqqaamallugu aalisagaq oqanngitsog atorneqartussaag sivikinnerpaamik 48 tiimit qerititsivimmiissimasussaammat.

INFO:

Husk at fisk der bruges rå skal have været frosset i min. 48 timer.

AALISAGAQ

1. Aalisakkap affaa oqanngitsutut atugassaq amitsukujuunngorlugu 1x1x5 cm miss. agorneqassaaq.
2. Nerpiit skålimut ileriarlugit limep isseranik soya saucemillu akuukkit.
3. Aalisagaq seernartulimmi sivikinnerpaamik ½ tiimi kinisimassaaq.
4. Kapisiliup sinnera Hoi Sin saucemik tanineqassaaq kiisalu taratsunik, qasilit sunik sesamillu naasussartaanik nakkaalatitsivigineqasalluni.
5. Qaavi illuttut mianersuullugit siatsivimmi minutsit sisamat siakkit.
6. Nillorsikkitt naleqquttumillu aggorlugit.

NAATITAT

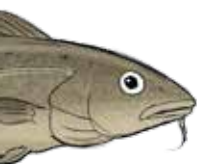
1. Naatitat toqqarneqarsimasut salineqassapput, qalipaaarneqassapput amitsukujuunngorlugillu aggorneqassallutik.

MISERARTUUT GOMA

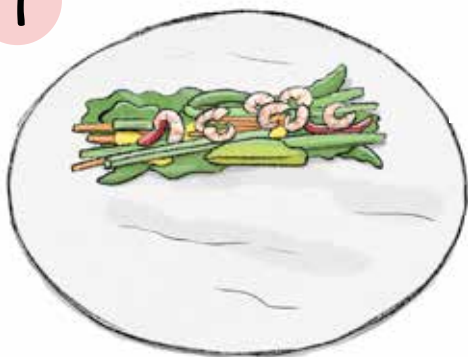
1. Sesamip naasussartai siatsivimmi panertumi sikanneqassapput seqqulu-laalernissaasa tungaannut.
2. Akussat tamaasa sesamip naasussartaanik akuukkit blenderimillu sequtserlugit.

SASSAALLINEQ

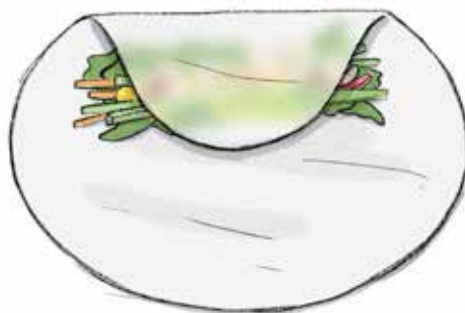
1. Siatsivik/puugutarsuaq qaqorteqqasunik pappialatut angitigisoq tigujuk.
2. Puugutarsuarmut imeq kuiuk.
3. Qaqorteqqasunik pappialaliat ataasiakkaarlugit imermut ilikkitt aqilinissaasa tungaannut.
4. Qaqorteqqasunik pappialaliat tigujuk akussaalu qeqqanut iliorarlugit.
5. Affaa alleq atorlugu peqiguk, tamatuma kingorna sinai peqikkitt naggataatigullu imusaq tamaat qaqorteqqasunik pappilammat matujuk.
6. Imusat puugutarsuarmut ilikkitt sesamillu naasussartaanik sikatsitanik imaluunniit peanutsinik nakkaalatitsivigalugit.
7. Miserartuummut Gomamut, soya saucemut imaluunniit Hoi Sin saucemut misuttakkit.



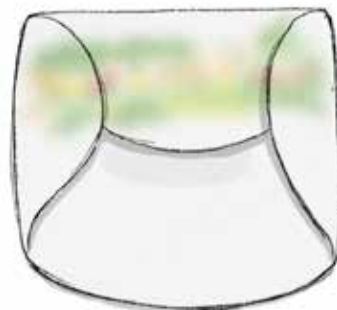
1



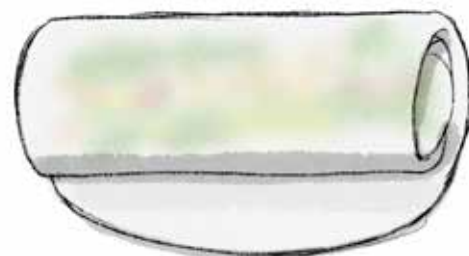
2



3



4



Disse fiskeruller stammer oprindeligt fra Vietnam, og er en god måde at bruge rester af grøntsager, fisk og kød. Du kan nemlig putte alt, hvad du kan lide i.

FORSLAG TIL TILBEHØR

Soya, chilisaUCE og chutney.



FISK

- 1 pakke rispapir
- 800 g fiskefilet uden skind og ben
- 250 g pillede rejer
- Saft fra 1 lime eller citron
- 4 spsk. soja sauce
- 4 spsk. Hoi Sin sauce
- 1 spsk. sesamfrø
- Smør til stegning
- Salt og peber

GRØNTSAGER

Du kan bruge de grøntsager, du har til rådighed, her er nogle forslag: Peberfrugter, mango, majroer, agurk, gulerødder, forårsløg, sukkerærter, kål, salat, avocado, sultede agurker, frisk ingefær etc.

GOMA DIP

- ½ dl sesamfrø
- ¾ dl soja sauce
- 1 spsk. sukker
- 1 fed hvidløg
- 3 spsk. risvinseddike

FISK

1. Halvdelen af den rå fisk skæres i stænger på ca. 1x1x5 cm. 2. Læg fiskestængerne i en skål med limesaft og soja sauce. 3. Lad fisken marinere i min. ½ time på køl. 4. Resten af laksen smøres ind i Hoi Sin sauce og drysses med salt, peber og sesamfrø. 5. Steg det forsigtigt på en pande, ca. 4 minutter på hver side. 6. Lad det køle af og skær det i passende stykker.

GRØNTSAGER

1. De valgte grøntsager vaskes, skrælles og skæres i stænger.

GOMA DIP

1. Sesamfrøene ristes på en tør pande til de popper. 2. Blend alle ingredienserne med sesamfrø i en minihakker eller en blender.

SERVERING

1. Tag en stegepande/et fad på størrelse med rispapiret. 2. Hæld vand i fadet. 3. Læg et rispapir i vandet ad gangen til det bliver blødt. 4. Tag rispapiret op og læg dit fyld på midten af rispapiret. 5. Fold den nederste halvdel indover, derefter siderne, og luk til sidst rullen med resten af rispapiret. 6. Læg rullerne på et fad og drys lidt ristede sesamfrø eller peanuts over. 7. Dyp dem i Goma dip, soja sauce eller Hoi Sin sauce.

NUDELINIK SALAATILIAQ AALISAGALERLUGU

Nudelsalat med fisk

Inunnut • Antal portioner: 4

Iganermut piffissaliussaq • Tilberedningstid: 60 min.

Nerisassiornermi aalisagaq una atorsinnaavat:
Kapisilik egalullu.

Fisk du kan bruge til denne ret:
Laks og ørred.



Una nerisassiaavoq sikattunik naatitalik seernartulikkamillu aalisagalik aasakkut nerisassatut tulluartaq.

Naatitat mamarinerusatit atukkit.

AALISAGAQ

- 500 g aalisagaq saaneerlugu tisaag

SEERNARTOQ

- 1 dl sojasauce
- 1 alussaat chilisauce tungusunnitsoq
- 2 alussaat sioraasat kajortut
- 2 alussaat uulia
- 2 alussaat sesamip naasussartai

NUDELINIK SALAATILIAQ

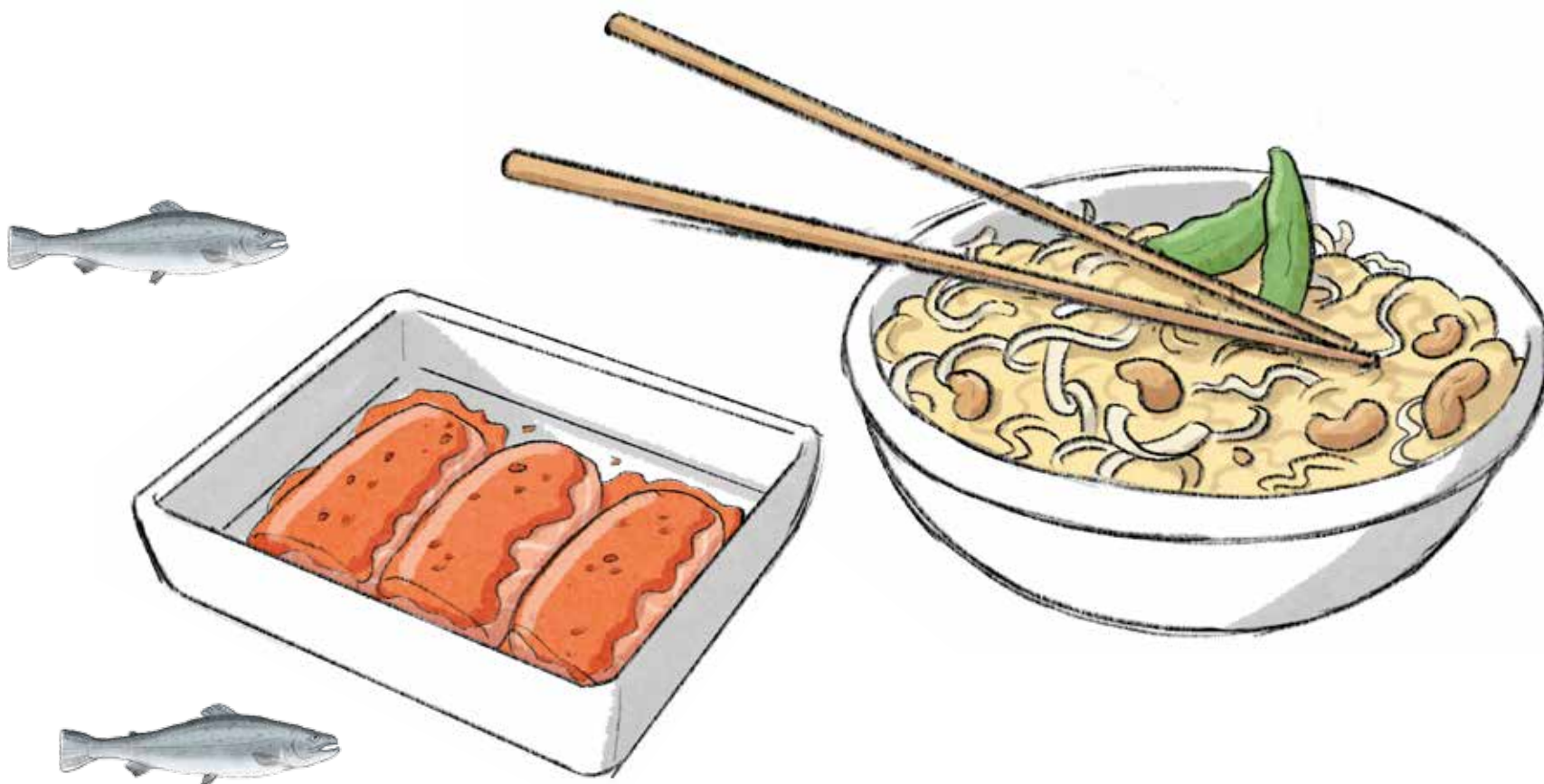
- 250 g nudelit
- 150 g eertat nalinginnaasut qerisut imaluunniit slikaerter
- 200g qunguleq (spidskål, hvidkål imaluunniit rødkål)
- 150 g naatitat naarlaat soorlu bønnespiret, peberfrugt, agurkit, kuloruujut il.il.
- 100 g qaqqortarissat cashewit
- 3 alussaat sojasauce
- 1 limep issera

AALISAGAQ SEERNATULIGAQ

1. Aalisagaq saaneerlugu tisaag aggugaq puugutarsuarmut iliuk.
2. Sioraasat kajortut aannissaasa tungaannut seernartulikkamut akussat tamaasa kissakkit.
3. Seernartuligaq aalisakkamut kuiuk.
4. Kapisilik minutsini 30-ni nillataartitsivimmiitiguk.
5. Tamatuma kingorna 200 gradimik kissartigisumi minutsini 15-ini kiassaammi kaagiliorfirmi saattumi siatsiguk.

NUDELINIK SALAATILIAQ

1. Nudelit eertallu salitat skålimut angisuumut kuikkit imermillu qalatamik immerluarlugit.
2. Skåleq husholdningsfilmimik matujuk minutsillu 10 miss. uningatilugit.
3. Imeq kuiuk.
4. Naatitat qungulerlu saleriarlugit sapinggisamik mikisunngorlugit aggukkitt.
5. Nudelinik eertanillu akukkit.
6. Qaqqortarissat sojasaucelerlugit siatsivimmi sikatsikkitt.
7. Kapisilik ajassaat atorlugit sequtseruk.
8. Aalisagaq nudelinik salaatiliamut puugutarsuarmi issera ilanngullugu aalateruk.
9. Limep isseranik kueraruk qaqqortarissanillu kusassaaserlugu.



Det her er en rigtig sommerret fuld af sprøde grøntsager og marineret fisk.

Brug de grøntsager du har og bedst kan lide.

FISK

- 500 g fiskefileter uden skind og ben

MARINADE

- 1 dl sojasauce
- 1 spsk. sød chilisauce
- 2 spsk. brun farin
- 2 spsk. olie
- 2 spsk. sesamfrø

NUDELSALAT

- 250 g nudler
- 150 g slikærter eller alm. ærter fra frost
- 200 g kål (spidskål, hvidkål eller rødkål)
- 150 g friske grøntsager fx bønnespirer, peberfrugt, agurk, gulerødder etc.
- 100 g cashewnødder
- 3 spsk. sojasauce
- Saft fra 1 lime

FISK OG MARINADE

1. Læg fiskefileterne i et ildfast fad. 2. Varm alle ingredienserne til marinaden på en pande til den brune farin er opløst. 3. Hæld marinaden over fisken. 4. Lad fisken trække i køleskabet i 30 minutter. 5. Steg den herefter i ovnen på en bageplade med bagepapir i 15 min. ved 200 grader.

NUDELSALAT

1. Læg nudlerne i en stor skål sammen med de skyllede slikærter og hæld rigeligt med kogende vand over. 2. Dæk skålen med husholdningsfilm, og lad det stå i ca. 10 min. 3. Hæld vandet fra. 4. Skyl og snit grøntsager og kål så fint du kan. 5. Bland det sammen med nudler og ærter. 6. Rist cashewnødderne på en pande med sojasauce. 7. Pluk fisken i små stykker brug evt. en gaffel. 8. Vend fisken i nudelsalaten sammen med saucen fra fadet. 9. Pres limesaft udover og pynt med cashewnødderne.

OTTOP AALISAGALIAA

Fisk-Otto

Inunnut ◦ Antal portioner: 4

Iganermut piffissaliussaq ◦ Tilberedningstid: 45 min.

Nerisassiornermi aalisagaq una atorsinnaavat:
Aalisagaq sunaluunniit. Mamarinerusat atoruk.

Fisk du kan bruge til denne ret:

Al slags fisk. Brug det, du bedst kan lide.



Risotto tassaavoq italiamiut qaqorteqqasulerlugu nerisassiarisartagaat mamarluinnartog. Aalisakkamut tulluarluinnarpog.

AALISAGAQ

- Aalisagaq saaneerlugu tisaag sisamanut agguqaq
- Taratsut qasilitnullu
- Citronip issera
- Punneq siatsissutissaq

EERTAT SEQUTSIKKAT

- 1 uanitsoq
- 1 hvidløggi immikkoortog
- ½ dl naatitanik suppa-liassaq
- 200 g eertat (qerisut)
- Taratsut qasilitnullu
- Citronip issera
- Uulia siatsissutissaq

RISOTTO

- 400 g risottomut qa-qorteqqasut
- 100 g raajat
- 1 uanitsoq
- 200 g immussuaq parmesan
- 2 hvidløggit immikkoortut
- 1 citroni akuutissanik akoganngitsoq
- Gurkemeje (ajornanngippat)
- 4 alussaat hvidvins-eddike
- 1 literi naatitanik suppa-liassaq
- Uulia
- Taratsut qasilitnullu

AALISAGAQ

1. Aalisagaq saaneerlugu tisaamit aggukkat illuttut taratserlugillu qasilitnullukkit.
2. Nerpil citronip isseranik kuerakkat.
3. Punneq siatsivimmu kissaguk.
4. Aalisakkap saaneerlugu tisaap amiatigut sialluakkat.
5. Piarii- ngajalerpata illuanut saakkat nerpil sikatsillugit.

RISOTTO

1. Uanitsoq hvidløggu mikisunngorlugit aggukkat.
2. Uulia siatsivimmu igamulluunniit kissaguk.
3. Uanitsoq hvidløggu qiluttakkat.
4. Qaqorteqqasut kuikkat minutsilu ataaseq qiluttaagqillutit.
5. Hvidvinseddike kuiuk aalaterlugillu.
6. Suppaliassaq suppamut qalutaatip imaa ataaseq akuliutiguk aalaterlugillu.
7. Qaqorteqqasut suppaliassamik milluaareerpata nutaamik suppaliassamik alussaatip ataatsip imaanik akuneqassapput. Taamaalioqattaassaatit qaqorteqqasut aqilinissaasa tungaanut, aqiliivissanngillalli. Tamanna minutsit 15-it miss. siviussuseqarpog.
8. Immussuaq parmesan kilittaruk.
9. Raajat immussuarlu parmesan risottomut akuliutikkat.
10. Gurkemejemik, taratsunik, qasilitunik citronillu qalipaani kilittarluarsimasumik akoriarlugit ussikkat.

EERTAT SEQUTSIKKAT

1. Uanitsoq hvidløggu mikisunngorlugit aggukkat.
2. Uulia igaaqqami kissaguk.
3. Hvidløggu uanitsoq qiluttakkat.
4. Suppaliassamik akukkit.
5. Eertat akuliutikkat minutsillu 3-t miss. qalaartillugit.
6. Igamiitillugit akoorummik (stavblender) sequtserluakkat.
7. Taratseriarlugit citronillu isseranik akoriarlugit ussikkat.

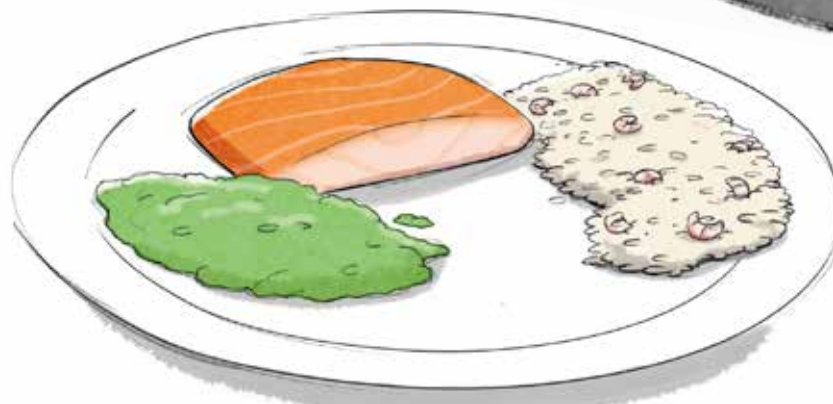
ILISIMATITSISSUT:

Suppaliassaq nerisassianut mamarsaataasarpog. Suppaliassamik atuigaangavit eqqaamasassavat imermut sanilliullugu qanoq annertutigisog puani takusassagaku.

INFO:

Bouillon er med til at give din ret en god fyldig smag. Når du bruger bouillon i en ret, så husk at se på pakken, hvor meget du skal bruge i forhold til væsken.





Risotto er en italiensk risret, som er lækker og cremet. Den passer virkelig godt til fisk.



FISK

- 4 fiskefileter
- Salt og peber
- Citronsaft
- Smør til stegning

ÆRTEMOS

- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- ½ dl grøntsagsbouillon
- 200 g ærter (fra frost)
- Salt og peber
- Citronsaft
- Olie til stegning

RISOTTO

- 400 g ris til risotto
- 100 g rejer
- 1 løg
- 200 g parmesanost
- 2 fed hvidløg
- 1 økologisk citron
- Gurkemeje
- 4 spsk. hvidvinseddike
- 1 liter grøntsagsbouillon
- Olie
- Salt og peber

FISK

1. Krydr fiskefileterne med salt og peber på begge sider. 2. Dryp med citronsaft på kødsiden. 3. Varm smørret op på en pande. 4. Steg fiskefileterne på skindsiden til de er næsten færdige. 5. Vend dem til sidst på kødsiden, så de bliver sprøde.

RISOTTO

1. Hak løg og hvidløg fint. 2. Varm lidt olie i en dyb pande eller i en gryde. 3. Svits løg og hvidløg. 4. Tilsæt risene og svits videre i 1 minut. 5. Tilsæt hvidvinseddike, og rør rundt. 6. Tilsæt en suppeskefuld bouillon, og rør rundt. 7. Når bouillon er opsuget af risene, tilsættes en ny skefuld bouillon. Bliv ved med dette, indtil risene er møre, men stadig har lidt bid. Det tager ca. 15 min. 8. Riv parmesanosten. 9. Vend pillede rejer og parmesanost i risottoen. 10. Smag til med gurkemeje, salt, peber og fintrevet citronskal.

ÆRTEMOS

1. Hak løg og hvidløg fint. 2. Varm olien op i en lille gryde. 3. Svits hvidløg og løg. 4. Tilsæt bouillon. 5. Tilsæt ærter og kog i ca. 3 minutter. 6. Brug en stavblender direkte i gryden, til du har en fin og glat mos. 7. Smag til med salt og citronsaft.

AALISAKKAMIK NERISASSIAQ NALISSAQANNGITSOQ

Fantastisk fiskeret

Inunnut • Antal portioner: 4

Iganermut piffissaliussaq • Tilberedningstid: 60 min.

Nerisassiornermi aalisagaq una atorsinnaavat:
Aalisagaq sunaluunniit. Mamarinerusat atoruk.

Fisk du kan bruge til denne ret:

Al slags fisk. Brug det, du bedst kan lide.

Una aalisakkamik nerisassiaq nalissaqanngitsoq ajornanngitsuararsuuvog, piffissallu annerpaartaani kissarsuummiissalluni. Aalisagaq alliussaaq immussuar talimmik miseraqarluni, naatsiiaanillu sequtsikkanik qallerneqarluni.

ILLUSSATUT SIUNNERSUUT

Broccolit imaluunniit eertat amitsukujuut, qalattumik kuisat.

AALISAGAQ

- 400 g aalisagaq saaneerlugu tisaag
- 75 g spinatit pilutaat ilivitsut (aassikkat)
- Taratsut qasilitsullu

NAATSIIAT SEQUTSIKKAT

- 1 kg naatsiat
- Taratsut, qasilitsut immaqalu orpiup muskatip qaqqortariaa

OSTESAUCE

- 3 kuloruujut
- 1 uanitsoq
- 100g immussuaq kilitaq
- 2 dl immuup qalippernera
- Punneq siatsissutissaq

AALISAGAQ

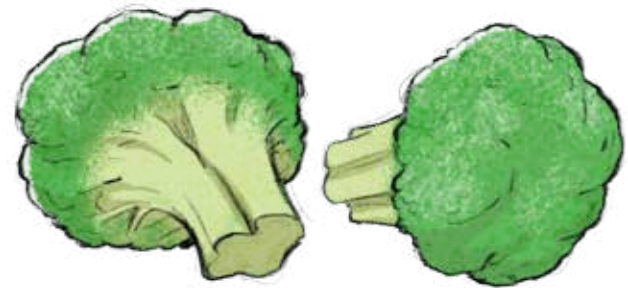
1. Marraq niusivik siatsissutissaq uuliamik punnermilluunniit taniguk.
2. Puugutarsuarmut aalisagaq allinngorlugu iliuk.
3. Spinatit qaavanut iliorakkit.
4. Taratserlugulu qasilitsuleruk.

NAATSIIAT SEQUTSIKKAT

1. Naatsiat qalipaajiarlugit mikisunngorlugit igalaasatut agguakkit.
2. Igami imilimmi minutsit 20-t miss. qalaartikkat.
3. Imeq kuiuk naatsiiallu ajassaammik sequtserlugit.
4. Taratsunik, qasilitsunik orpiullu muskatip qaqqortariaanik akukkit.

OSTESAUCE

1. Kissarsuut 200 gradimut ikiguk.
2. Uanitsoq qalipaajiarlugit mikisunngorlugu aggoruk.
3. Kuloruujut qalipaajiarlugit angilaartunngorlugit kilitakkit.
4. Igaaqqami punneq kissaguk.
5. Uanitsut qiluttakkit.
6. Kuloruujut, immuup qalippernera immussuarlu akulerutikkat.
7. Taratseriarlugit, qasilitsuleriarlugit allanillu akooriarlugit ussikkat.
8. Ostesauce puugutarsuarmut kueraruk.
9. Naggasiutigalugu naatsiianik sequtsikkanik qallikkat.
10. Nerisassiaq minutsit 30-t miss. kissarsuummiitiguk.

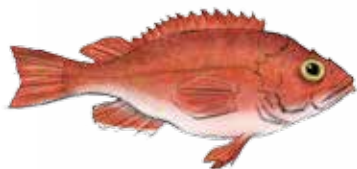


PERIARFISSAQ

Misilillugu akusaaq mamarisat ostesaucemut akujuk soorlu kaaria, chili imaluunniit allarluinnaq.

TIP

Prøv at tilsætte dit yndlingskrydderi i ostesaucen fx karry, chili eller noget helt andet.



Denne fantastiske fiskeret er nem at lave, og passer sig selv i ovnen det meste af tiden. Den består af en lækker bund af fisk, med en ostesauce og et sprødt kartoffellåg på toppen.

FORSLAG TIL TILBEHØR

Dampede broccoli eller bønner.



FISK

- 400 g fisk uden skind og ben
- 75g helbladet spinat (optøet)
- Salt og peber

OSTESAUCE

- 3 gulerødder
- 1 løg
- 100 g revet ost
- 2 dl fløde
- Lidt smør til stegning

KARTOFFELLÅG

- 1 kg kartofler
- Salt, peber
- evt. muskatnød

FISK

1. Smør et ildfastfad med lidt olie eller smør. 2. Læg fisken i bunden af fadet. 3. Fordel spinaten henover. 4. Krydr med salt og peber.

KARTOFFELLÅG

1. Skræl kartoflerne, og skær dem i mindre tern. 2. Kog dem møre i en gryde med vand ca. 20 min. 3. Hæld vandet fra, og mos kartoflerne med en gaffel. 4. Krydr med salt, peber og muskatnød.

OSTESAUCE

1. Tænd ovnen på 200 grader. 2. Pil og hak løget fint. 3. Skræl og riv gulrødderne groft. 4. Varm smørret op i en lille gryde. 5. Svits løgene. 6. Tilsæt gulrødderne, fløden og osten. 7. Smag til med salt, peber og evt. krydderi. 8. Fordel ostesaucen i fiskefadet. 9. Afslut med et "låg" af kartoffelmos. 10. Bag retten i ovnen ca. 30 min.

AALISAGAQ KOKOSILERLUGU

Fisk i kokos

Inunnut ◦ Antal portioner: 4
Iganermut piffissaliussaq ◦ Tilberedningstid: 30 min.

Nerisassiornermi aalisagaq una atorsinnaavat:
Aalisagaq sunaluunniit. Mamarinerusat atoruk.

Fisk du kan bruge til denne ret:
Al slags fisk. Brug det, du bedst kan lide.

Aalisagaq mamartumik kokosmælkilerlugu nallernissaqanngilaq. Nerisassiaq una qularnangitsumik nerisassiannaarilissavat!

ILLUSSATUT SIUNNERSUUT
Nudelit broccolillu qalatat.



AALISAGAQ KOKOSILERLUGU

- 500 g aalisagaq saaneerlugu tisaag
- 1 uanitsog
- 2 alussaata kaaria
- 6 limep pilutai kaffirit
- 1 kokosmælk qillertuusaq
- 1 qillertuusamiittut majsiaqqat
- 1 peberfrugti
- 2 alussaata fishsauce
- 1 alussaata ip imaa citronip issera
- Uulia siatsissutissaq
- Sakkortuut mamarigukkit chililersinnaavat

AALISAGAQ KOKOSILERLUGU

1. Uanitsog qalipaajariarlugu mikisunngorlugu aggoruk.
2. Kaaria limellu pilutai kaffirit uuliami qiluttakkit tipigissinissaasa tungaannut.
3. Uanitsut kuikkat aqilinissaasalu tungaannut siallugit.
4. Kokosmælki kuiuk uuppallaarnaveersaarlugu qalatsillugu.
5. Citronip issera fishsauce lu kuikkat immaqalu chililerlugit.
6. Peberfrugtip kiguteqarfia kigutaalu piikkat tukimullu amitsukujuunngorlugu aggorlugu.
7. Majsiaqqat tukimut amitsukujuunngorlugit aggukkat.
8. Majsiaqqat peberfrugtilu akuliutikkat minutsinilu marlunni qalaartillugit.
9. Aalisagaq oqimmiannngorlugu aggoruk.
10. Aalisagaq miseqqamut akuliutiguk minutsinilu tallimani qalaarteqqillugit.
11. Usseriarlugu sassaalliutigiuk.

ILISIMATITSISSUT:

Limep pilutai kaffirit qorsuit mamarsaataasarput citrusisunnittut. Taakku Thailandimi nerisassiornermi atornegartartorujussuupput. Pisiniarfinni pigingippatigit atortariaqanngilatit.

INFO:

Kaffir limeblade er små grønne blade, som giver retten en frisk citrussmag. De bruges meget i det thailandske køkken. Kan du ikke skaffe dem der hvor du bor, kan de sagtens udelades.

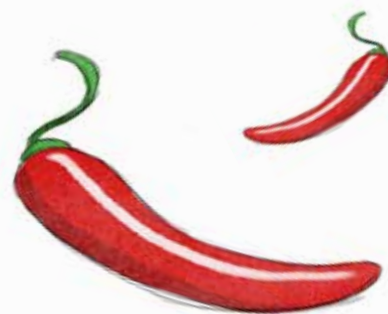
PERIARFSSAQ

Kaaria nalinginnaasog imaluunniit curry-paste aappaluttoq immiartorfeeqqamiittoq atorsinnaavat.

TIP

Du kan bruge almindelig karry eller rød curry-paste fra glas.





Fisk i fuldlig og cremet kokosmælk er bare så lækkert. Denne ret bliver helt sikkert din nye favorit!

FORSLAG TIL TILBEHØR

Nudler og kogt broccoli.

FISK I KOKOS

- 500 g fiskefilet uden skind og ben
- 1 løg
- 2 spsk. karry
- 6 kaffir limeblade
- 1 dåse kokosmælk
- 1 dåse minimajs
- 1 rød peber
- 2 spsk. fishsauce
- 1 spsk. citronsaft
- Olie til stegning
- Evt. chili hvis du kan lide det stærkt

FISK I KOKOS

1. Pil løget og hak det fint. 2. Svits karry og kaffir limebladene i olie til det dufter. 3. Tilsæt løgene, og lad dem stege til de er bløde. 4. Tilsæt kokosmælken og lad det koge forsigtigt op. 5. Tilsæt citronsaft, fishsauce og evt. chili. 6. Skær peberfrugten fri for stilk og kerner, og skær den i strimler. 7. Skær minimajsene på langs. 8. Tilsæt minimajs og peberfrugt og lad det koge i 2 minutter. 9. Skær fisken i små mundrette bidder. 10. Tilsæt fisken i saucen, og kog videre i 5 minutter. 11. Smag til og servér.

AALISAKKAT SIATAT ISSEQARLUARTUT

Softige fiskesteaks

Inunnut ◦ Antal portioner: 4
Íganermut piffissaliussaq ◦ Tilberedningstid: 45 min.

Nerisassiornermi aalisagaq una atorsinnaavat:
Kapisilik imaluunniit eqaluk.

Fisk du kan bruge til denne ret:
Laks eller ørred.

Eertanik friteliat misilinnikuugit? Ajornangitsu-
ararsuupput pomfrittigullu mamartigalutik.
Tamatuma saniatigut aalisakkanut pisaarlaanut siatassa-
nut tulluarluinnarput.

AALISAGAQ

- 4 aalisagaq saaneer-
lugu tisaag sisamanut
aggugaq
- 4 alussaatic imai chiafrø
- Taratsut qasilitsullu
- Punneq siatsissutissaq

EERTANIK FRITELIAT

- 750 g eertat qerisut
- ½ dl uuliaqutip uuliaa
- Taratsut

BLOMKÁLIMIK MISERALIAQ

- 400 g blomkål (qerisut)
- 200 g punneq
- 3 manniup aappalut-
tortai
- Citronip issera
- Taratsut qasilitsullu



AALISAGAQ

1. Aalisakkat siatassat taratsikkít, qasilitsulikkít illuatigullu chiafrønik nak-
kaalatitsivigalugit. 2. Illui tamaasa minutsit pingasut miss. siakkít.

EERTANIK FRITELIAT

1. Kissarsuut 220 gradimut ikiguk. 2. Puussiaq eertanik qerisunik imalik
ammariarlugu uuliamik kuiuk. 3. Ammarnatigut tigoriarlugu puussiaq
aalateruk. 4. Eertat kaagiliorfimmut saattumut pappiarartallimmut kuerak-
kít taratsarlugillu. 5. Minutsit 45-t miss. kissarsuummiitikkít.
6. Kissaneranni illuanut saallattaakkít ilittuunnginnissaallu nakkutigalugu.

BLOMKÁLIMIK MISERALIAQ

1. Blomkáli igami qalatsiguk uunnissaata tungaanut 2. Ernga kuiuk.
3. Punneq igalaasannorlugu akuliutiguk. Aatsiguk, kisianni kissannagu.
4. Blomkáli punnerlu igamiitillugit akoorummik sequtsikkít. Sequtseqqis-
saassavatit miserarialugillu assigiimmik issorsimassusillit. 5. Manniup
aappaluttortaanik akukkit sequtserlugillu. 6. Miseraq taratsunik, qasilitsunik
citronillu isseranik akoriarlugu usseruk.

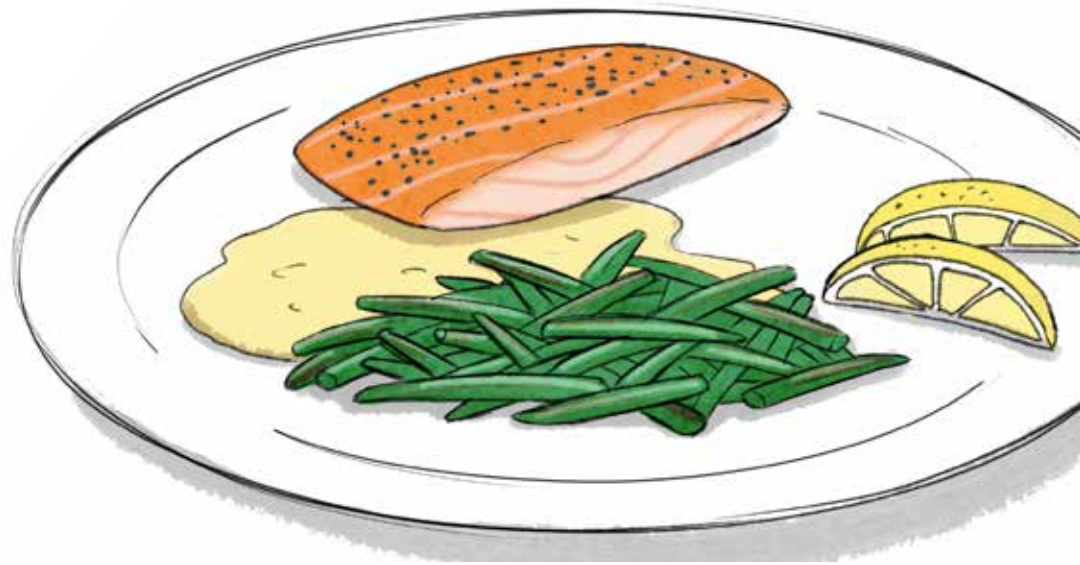
PINGAARTOQ: Miseraq kissassannigilaq, taamaalioruit immikkuululerlunilu
issoqqatitaarneqalersinnaagami.

ILISIMATISSISUT:

Chiafrø tassaapput naasussat omega-3-mik, vitamininik mineralinillu ulikkaartut. Chiafrø pissar-siarisinnaangikkukkit taava birkessit, qaggortaris-sat sequtsikkat imaluunniit sesamip naasussartai atorsinnaavatit.

INFO:

Chiafrø er små frø fulde af omega-3, vitaminer og mineraler. Kan du ikke skaffe chiafrø, så prøv at bruge birkes, hakkede mandler eller sesamfrø i stedet for.



FISK

1. Krydr fiskesteaksene med salt, peber og drys chiafrø på den ene side.
2. Steg dem på en pande ca. 3 min på hver side.

BØNNEFRITTER

1. Tænd ovnen på 220 grader. 2. Åbn posen med de frosne bønner, og hæld olien direkte i. 3. Hold fast i åbningen og ryst posen godt. 4. Fordel bønnerne på en bageplade med bagepapir og drys salt over dem. 5. Bag dem i ovnen i ca. 45 min. 6. Vend dem et par gange undervejs og hold øje med at de ikke brænder på.

BLOMKÅLSHOLLANDAISE

1. Kog blomkålen i en gryde, så den er varmet helt igennem. 2. Hæld vandet fra gryden. 3. Tilsæt smørret i små tern. Det må gerne smelte lidt, men det skal ikke varmes op. 4. Blend blomkål og smør direkte i gryden med en stavblender. Det skal blive en glat og ensartet sovs. 5. Tilsæt æggeblommerne og blend dem i sovsen. 6. Smag sovsen til med salt, peber og citronsaft.

VIGTIGT:

Du må ikke varme sovsen op, så risikerer du at den skiller og bliver grynet.

Har du prøvet bønnefritter? De er nemme at lave, og smager lige så godt som pomfritter. Derudover passer de perfekt til en friskfanget fiskesteak.

FISK

- 4 fiskefileter uden skind og ben
- 4 spsk. chiafrø
- Salt og peber
- Smør til stegning

BLOMKÅLSHOLLANDAISE

- 400 g blomkål (fra frost)
- 200 g smør
- 3 æggeblommer
- Citronsaft
- Salt og peber

BØNNEFRITTER

- 750 g frosne bønner
- ½ dl olivenolie
- Salt

PAELLA

Inunnut ◦ Antal portioner: 4

Iganermut piffissaliusaaq ◦ Tilberedningstid: 45 min.

Paella tassaavoq Spaniamiut aalisakkamik nerissas-
siaat ajornangitsuararsuaq. Nerissassiaq igarsuarmi
sassaalliutigineqassaaq, taava allaassanngilaq soorlu
Spaniami nerilluni.

ILLUSSATUT SIUNNERSUUT

Citronit tukimut aggukkat, iffi'aaq seqummarluttoq
aamma aioli.

PAELLA

- 4 dl qaqorteqqasut risottoliassat
- 7 dl naatitanit suppali-
assaaq
- 1 uanitsoq
- 1 dl eertat (qerisut)
- 2 peberfrugtit
- 1 alussaateeraq kaaria
- 2 alussaata uulia
- 2 alussaata punneq
- 800 g raajat qalipaaja-
gassat (aassikkat)
- 1 uillut qillertuusamiittut
(aamma katersorsima-
satit atorsinnaavatit)
- Taratsut qasilitsullu

NAATITAT

Naatit atorsinnaavatit, uku
siunnersuutaapput:
Peberfrugtit, mangot,
ruuat, agurki, kuloruujut,
forårsbøg, eertat, qunguleq,
il. il.

IMATUT ILIUSSAATIT

1. Uanitsoq qalipaajaruk peberfrugtillu kiguteqarfia kigutaalu piiarlugit.
2. Peberfrugtit uanitsorlu mikisunngorlugit aggukkat. 3. Eertat qerisut imermik uunartumik kuikkat nakkalatserummilu kusertillugit. 4. Siatsivimmi angisuumi itisuumilu imaluunniit igaasami siatsivimmi uulia kissaguk.
5. Uanitsoq, peberfrugtit, eertat, kaaria, raajat qalipaajagassat uillullu uuliami qiluttakkit. 6. Taava skålimut kuissavatit. 7. Punneq aatsiguk qa-
qorteqqasunillu akullugu. Aalatiutigalugit minutsimi ataatsimi siakkit.
8. Suppaliassaaq akuliutiguk siatsivillu matullugu. 9. Minutsini 20-25 kissar-
pallaanngitsumik qalaartikkat. 10. Qaqorteqqasut panerpallaalinninnissaat
imaluunniit ilinninninnissaat mianersuutigissavat. Taava suppaliassamik ilaq-
qilaassavatit. 11. Qaqorteqqasut aqilippata naatit, raajat uillullu qilutsitat
akuliutitinnegassapput. 12. Taratseriarlugit qasilitsuleriarlugillu ussissa-
vatit, nerissassiallu kissalluarlugit. Sassaalliutiginninnerini mianersortumik
aalatikkat.



PERIARFSSAQ

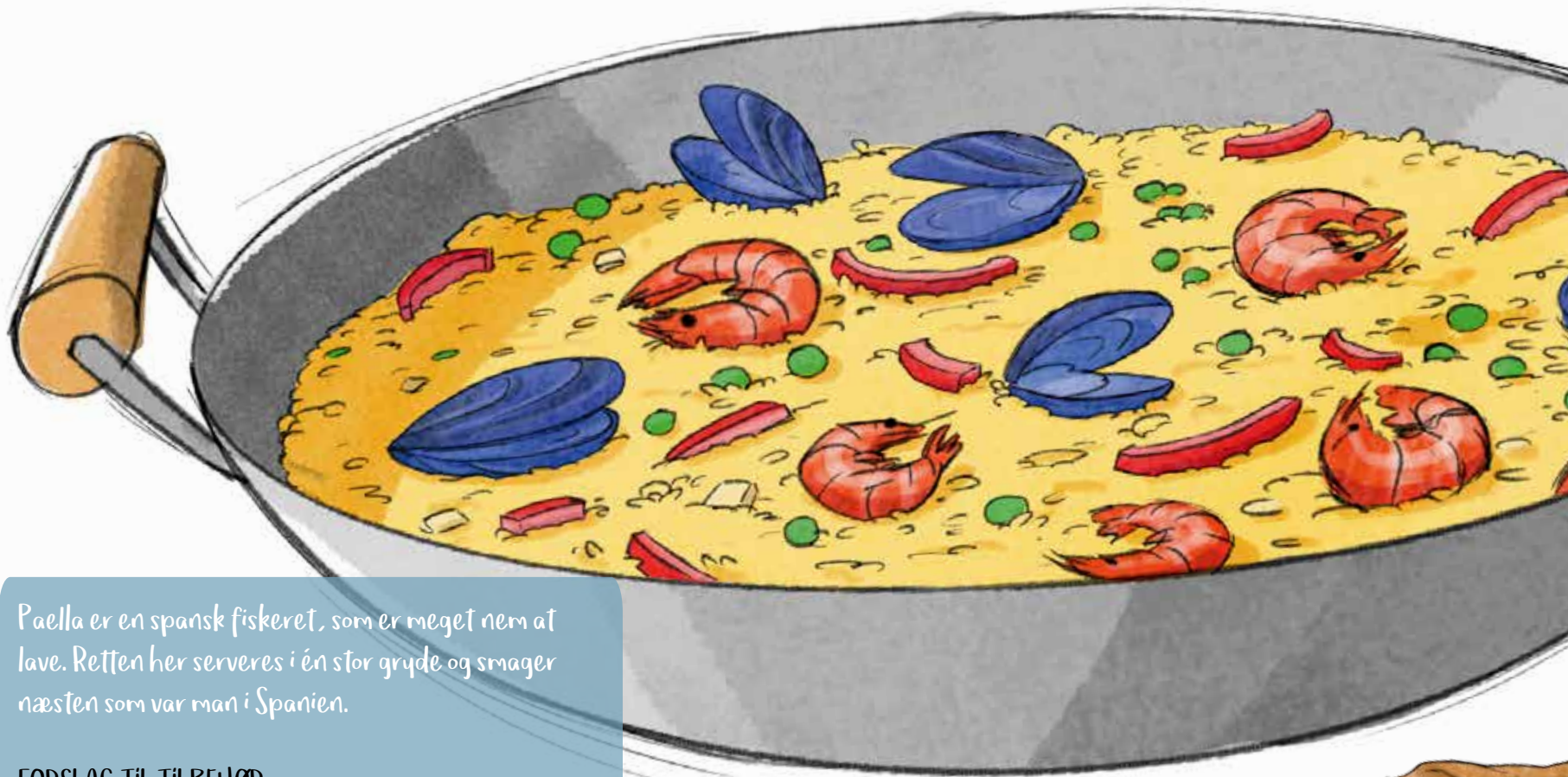
Aioli mayonnaise-uvooq hvidløgilik qalerualinnut tulluartoq.

Nammineq aioli sanasinnaavat kuannit atorlugit may-
onnaise-liornissamat ilitsersuut qupp. 52-ttoq atorlugu.

Naggasiutigalugu hvidløgimik kooruq ataaseq issingigaaq
akuliuguk aalaterlugulu, taamaalillutit paellamut mamartu-
mik miserartuutissaqassaatit.

TIP

Aioli er en slags mayonnaise med hvidløg, som smager skønt til
skaldyr. Prøv at lave din egen aioli, ved at følge opskriften på
kvan-mayonnaise på side 53. Rør et fed presset hvidløg i til
sidst, så har du en lækker dip til din paella.



Paella er en spansk fiskeret, som er meget nem at lave. Retten her serveres i én stor gryde og smager næsten som var man i Spanien.

FORSLAG TIL TILBEHØR

Citroner i båd, groft brød og aioli.

PAELLA

- 4 dl risottoris
- 7 dl grøntsagsbouillon
- 1 løg
- 1 dl ærter (fra frost)
- 2 peberfrugter
- 1 tsk. karry
- 2 spsk. olie
- 2 spsk. smør
- 800 g skalrejer (optøede)
- 1 dåse muslinger (du kan også bruge friske)
- Salt og peber

GRØNTSAGER

Du kan bruge de grøntsager, du har til rådighed, her er nogle forslag: Peberfrugter, mango, majroer, agurk, gulerødder, forårsløg, sukkerærter, kål, etc.

SÅDAN GØR DU

1. Skræl løget, og fjern stilk og kerner fra peberfrugterne.
2. Hak peberfrugter og løg fint.
3. Hæld kogende vand over de frosne ærter, og lad dem druppe af i en si.
4. Varm olien op i en stor og dyb pande eller wok.
5. Svits løg, peberfrugter, ærter, karry, skalrejer og muslinger i olien.
6. Tag det op og læg det i en skål.
7. Smelt smørret og tilsæt risene. Lad dem stege i ca. 1 minut imens du rører rundt.
8. Tilsæt bouillon og læg låg på panden.
9. Lad det koge ved svag varme i 20-25 min.
10. Hold øje med at risene ikke bliver for tørre eller brænder på. Så tilsætter du lidt mere bouillon.
11. Når risene er møre, tilsættes de svitsede grøntsager, rejer og muslinger.
12. Smag til med salt og peber, og lad hele retten blive varmet godt igennem. Rør forsigtigt i den inden du serverer.



AALISAGAQ FRITTILLU

Fisk og fritter

Inunnut ◦ Antal portioner: 4

Iganermut piffissaliusaaq ◦ Tilberedningstid: 60 min.

.....

Nerisassiornermi aalisagaq una atorsinnaavat:

Qaqortumik nerpilik. Soorlu saarullik, qaleralik, suluppaagaq.

Fisk du kan bruge til denne ret:

Hvid fisk. Fx torsk, hellefisk, rødfisk.

Aalisagaq amitsukujuunngorlugu sikatsitaq frittilerlugu mamarlunnarpog. Ilaqutariinnut tulluartaq!

ILLUSSATUT SIUNNERSUUT

Nammineq remoulade-liorit (ilitsersuut qupp. 44) naatitallu sassaalliutigalugit. Imaluunniit tuluit ilaarlugit eertat sequtsikkat ilugikkat (ilitsersuut qupp. 32).

AALISAGAQ

- 600 g aalisagaq saaneerlugu tisaag
- 250 g iviit sequnneri
- 2 manniit
- Taratsut qasilitsullu
- Punneq siatsissutissaaq

FRITTIT

- 1,5 kg sorlaat nerisassat soorlu: naatsiiat iffiorfimmi uutassat, pastinakkat, selleri, kuloruujut, ruubiit.
- ½ dl uulia soorlu rapsolie
- Taratsut
- Akuutissat: Tupaarnat, paprika pujuugaq, chili, basilikum, oregano.

PERIARFISSAQ

Aamma iviit sequnnerinut taarsiullugit fuldkornsknækbrødit 4-5 aserortikkat qalliutissatut atorsinnaavatit. Frittinut sorlaat nerisassat suulluunniit atorsinnaavatit – mamarpit assigiinngitsunillu akuqukkit kusanassallutik.

TIP

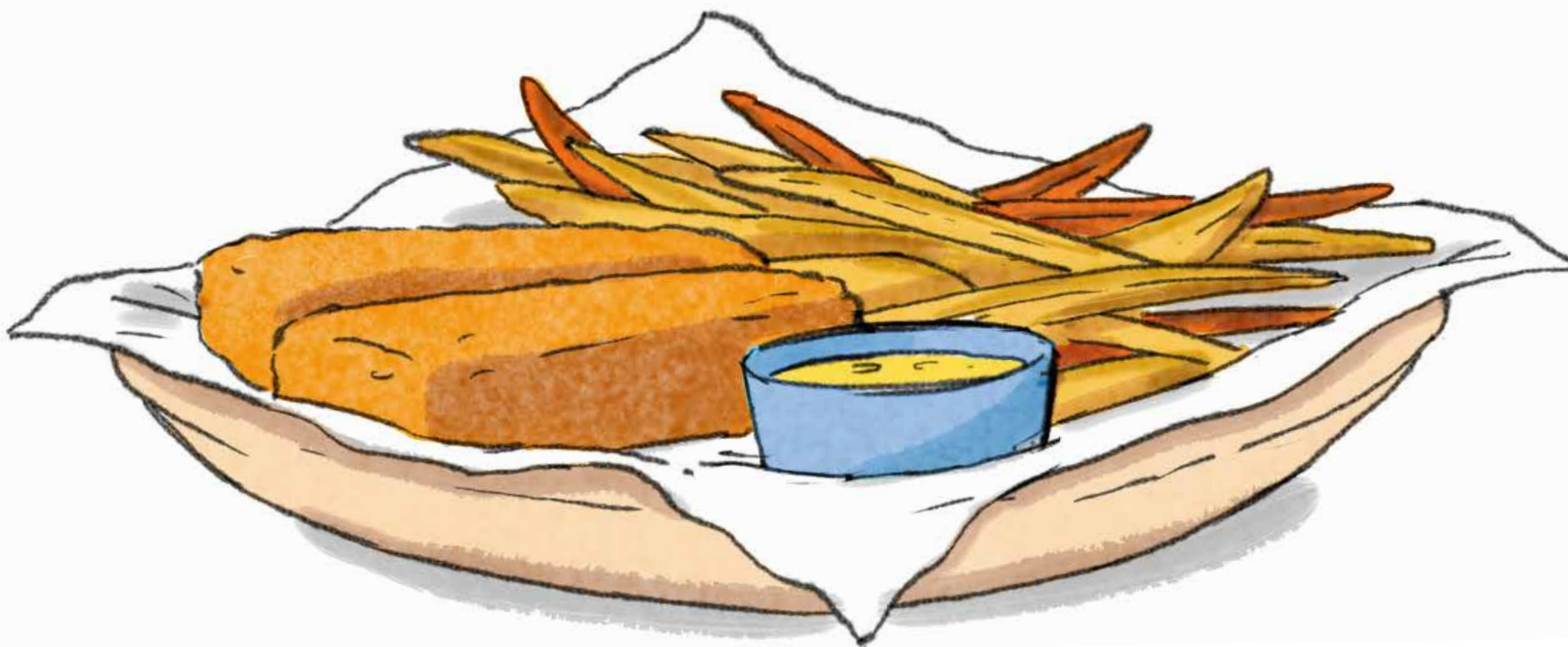
Du kan også bruge 4-5 knuste fuldkornsknækbrød i stedet for rasp til panering. Du kan bruge alle typer rodfrugter til fritterne – det smager lækker og ser flot ud, hvis du blander forskellige slags.

AALISAGAQ

1. Aalisagaq amitsukujuunngorlugu aggoruk. 2. Taratsikkat sivikinnerpaamillu ½ tími nillataartitsivimmiitikkat. 3. Puuguttami itisuumi manniit ajassaammik aalatikkat. 4. Aalisakkat mannimmut tamatumalu kingorna iviit sequnnerinut misukkit. 5. Punnilaaarlugit siakkat kajortinnissaasa sikannissaasalu tungaannut. 6. Aalisakkat amitsukujuut siariikkat kaagiliorfimmut saattumut pappialalimmut ilikkat. 7. Kissarsuut 200 gradimut kissasseruk, aalisakkallu kaagiliorfimmut saattumut iliorariarlugit kissarsuummut ikkutik. 8. Taamaallaat minutsit tallimat kissarsuummiissapput.

NAATITAT

1. Sorlaat nerineqarsinnaasut tamarmik qalipaajarneqassapput tukimullu amitsukujuunngorlugit, pomfrittilerlugit, aggorneqassallutik. 2. Uulialeriarlugit, taratseriarlugit, qasilitsuleriarlugit allanillu akooriarlugit aalatikkat. 3. Kaagiliorfimmut saattumut pappiaralimmut qalleraatsinnagit iliorakkat minutsillu 45-t miss. 200 gradimi kissarsuummiitillugit. Kajortinniassammata sikanniassammatalu aalatillaakkat.



Disse lækre sprøde fiskepinde smager virkelig godt med de hjemmelavede fritter. Et sikkert hit til hele familien!

FORSLAG TIL TILBEHØR

Lav en hjemmelavet remoulade (opskrift s. 45) og server gnavegrønt til. Eller gør som englænderne og spis ærtimos til (opskrift s. 33).

FISK

- 600 g fiskefileter uden skind og ben
- 150 g rasp
- 2 æg
- Salt og peber
- Smør til stegning

FRITTER

- 1,5 kg rodfrugter fx: bagekartofler, pastinakker, selleri, gulerødder, rødbeder.
- ½ dl olie fx rapsolie
- Salt
- Krydderier: Arktisk timian, røget paprika, chili, basilikum, oregano.

FISK

1. Skær fisken i "fiskepinde".
2. Drys dem med salt, og lad dem hvile i køleskabet i minimum ½ time.
3. Pisk æggene med en gaffel i en dyb tallerken.
4. Vend fiskepindene i æg og dernæst rasp.
5. Steg dem på en pande med lidt smør, til de er brune og sprøde.
6. Læg de færdige fiskepinde på en bageplade med bagepapir.
7. Varm ovnen op til 200 grader, og sæt pladen med alle fiskepinde i ovnen.
8. De skal kun lige varmes i 5 minutter.

GRØNTSAGER

1. Alle rodfrugterne skrælles og skæres i grove stave som pomfritter.
2. Vend dem i olie, salt, peber og krydderier.
3. Læg dem i ét lag på en bageplade med bagepapir, og bag dem ved 200 grader i ca. 45 minutter i ovnen. Vend dem indimellem så de bliver brune og sprøde.

AALISAKKANIT AMMALOQISAALIAT QORSUIT

Grønne fiskedeller

Inunnut ◦ Antal portioner: 4

Iganermut piffissaliussaq ◦ Tilberedningstid: 60 min.

Nerisassiornermi aalisagaq una atorsinnaavat:

Qaqortumik nerpilik. Soorlu saarullik, qaleralik, suluppaagaq.

Fisk du kan bruge til denne ret:

Hvid fisk. Fx torsk, hellefisk, rødfisk.

Aalisakkanit ammaloqisaaliat qorsuugaangata nuanner-nerusarput! Nammineq remoulade-lialerlugit nalissagaqan-gillat. Nammineq misilikkit...

ILLUSSATUT SIUNNERSUUT

Citroni tukimut agguqaq, naatsiaat broccolillu aalartitat.



AALISAKKANIT AMMALOQISAALIAT QORSUIT

- 500 g aalisagaq saaneerlugu tisaag
- 2 manniit
- ½ dl immuup qalippernera
- 1 uanitsoq
- 150 g eertat qerisut
- 2 alussaat persillet imaluunniit dildit sequt-sikkat (qerisut)
- Taratsut qasilitsullu
- Uulia

REMOULADE

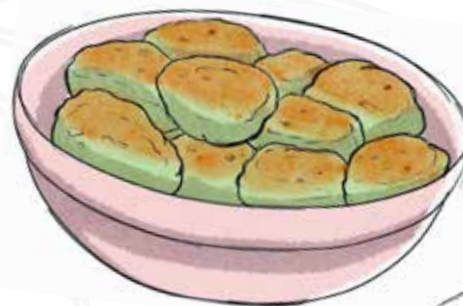
- 2 alussaatip imai mayonnaise pitsak
- 1 dl creme fraiche
- 1 kuloruuju
- 1 alussaateeraq kaaria
- 3 cornichonit (agurkit mikisut simersialiat)
- 1 alussaateeraq kapersit
- 2 alussaat persillet imaluunniit dildit qerisut
- Taratsut qasilitsullu

PERIARFISSAQ

Foodprocessoreqanngikkuit, farsimut akussat mikisunnguannorlugit savimmik aserortersinnaavatit.

TIP

Har du ikke en foodprocessor, så kan du sagtens hakke ingredienserne til fiskefarsen meget fint.

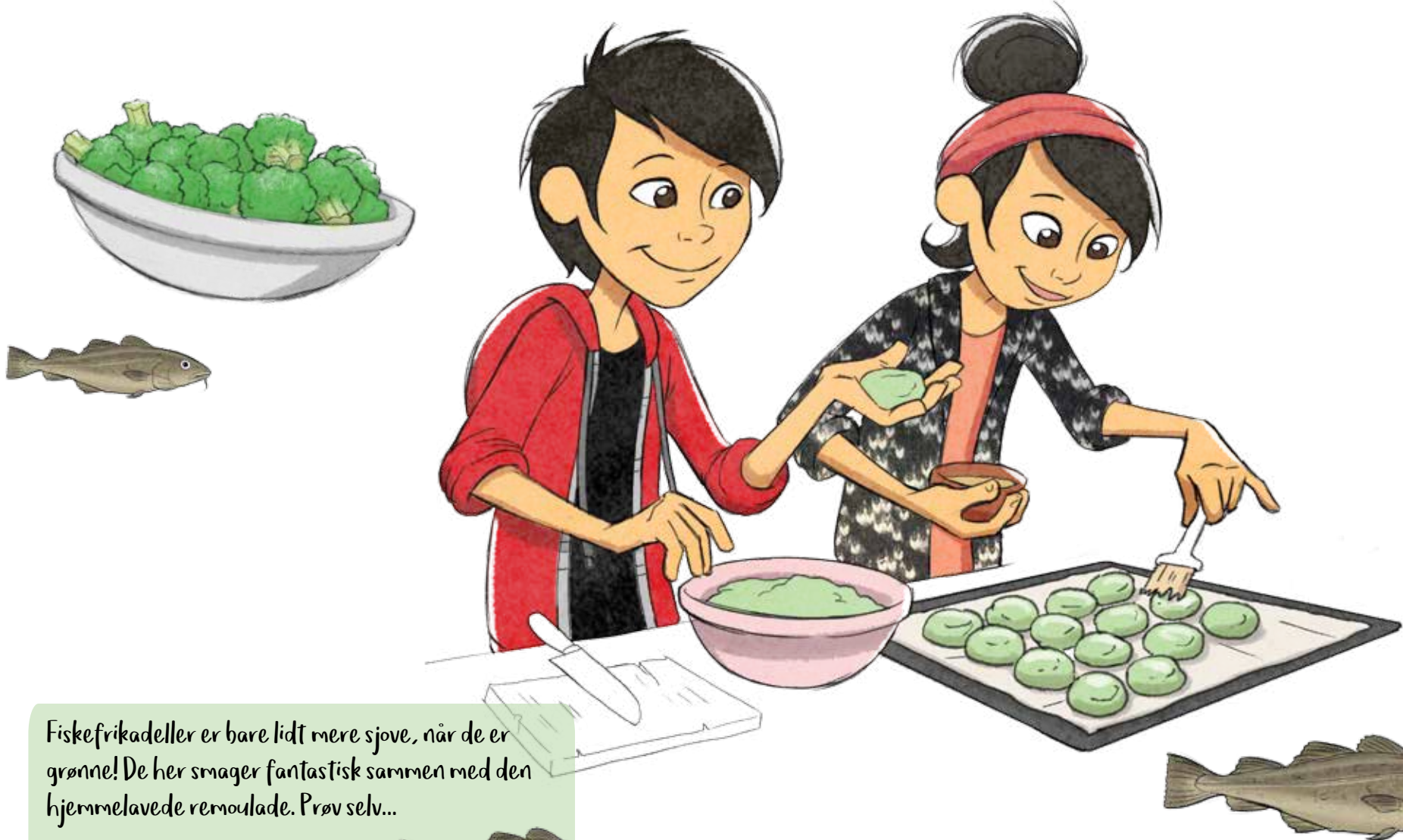


AALISAKKANIT AMMALOQISAALIAT QORSUIT

1. Uanitsoq qalipaajariarlugu aggoruk.
2. Nerpiit aserortikkat, uanitsoq eertallu foodprocessori atorlugu farsinngorlugit sequtserneqassapput.
3. Nerpiit aserortikkat skalimut kuiuk taavalu dildimik/persillemik, manninik, immuup qalipperneranik, taratsunik qasilitsunillu akoorlugu.
4. Tamaasa aalaterluakkit minutsinilu 30-ni nillataartitsivimmiitillugit.
5. Kissarsuut 200 gradimut ikiguk.
6. Pappialaq kaagiliuut uuliamik taniguk.
7. Nerpik aserortigaq ammaloqisaaliarikkat pappialamullu kaagiliuummut ilillugit.
8. Aalisakkanit ammaloqisaaliat tamaasa uuliamik tanikkat.
9. Minutsit 20-t miss. kissarsuummiitikkat. Piffissap affaa ingerlareerpat illuanut saakkit.

REMOULADE

1. Akussai tamaasa akoorummik sequtserneqassapput. Nammineq aalajang-issavat remoulade qanoq sequtserluartigerusunnerlugu.
2. Taratseriarlugu qasilitsuleriarlugulu usseruk.



Fiskefrikadeller er bare lidt mere sjove, når de er grønne! De her smager fantastisk sammen med den hjemmelavede remoulade. Prøv selv...

FORSLAG TIL TILBEHØR

Citronbåde, kartofler og dampet broccoli.

GRØNNE DELLER

- 500 g fiskefileter uden skind og ben
- 2 æg
- ½ dl piskefløde
- 1 løg
- 150 g ærter (fra frost)
- 2 spsk. hakket dild eller persille (fra frost)
- Salt og peber
- Olie

REMOULADE

- 2 spsk. god mayonnaise
- 1 dl creme fraiche
- 1 gulerod
- 1 tsk. karry
- 3 cornichoner (små syltede agurker)
- 1 tsk. kapers
- 2 spsk. hakket persille (fra frost)
- Salt og peber

GRØNNE DELLER

1. Pil og hak løget. 2. Fiskekød, løg og ærter hældes på en foodprocessor, og køres til en jævn fiskefars. 3. Hæld farsen i en skål, og tilsæt dild/persille, æg, piskefløde, salt og peber. 4. Rør det hele godt sammen, og stil på køl i ca. 30 minutter. 5. Tænd ovnen på 200 grader. 6. Smør et stykke bagepapir med lidt olie. 7. Form frikadeller af farsen, og læg dem på bagepapiret. 8. Pensl alle frikadellerne med olie. 9. Bag dem i ovnen i ca. 20 minutter. Vend dem når halvdelen af tiden er gået.

REMOULADE

1. Alle ingredienserne blendes sammen i en minihakker. Du bestemmer selv hvor grov eller fin remouladen skal være. 2. Smag til med salt og peber.

AALISAGAQ POORTUGAQ

Fisk i frakke

Inunnut ◦ Antal portioner: 4

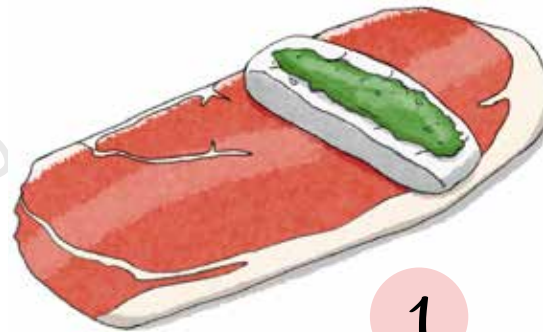
Iganermut piffissaliussaq ◦ Tilberedningstid: 45 min.

Nerisassiornermi aalisagaq una atorsinnaavat:

Qaqortumik nerpilik. Soorlu saarullik, qaleralik, suluppaagaq.

Fisk du kan bruge til denne ret:

Hvid fisk. Fx torsk, hellefisk, rødfisk.



1



2



AALISAGAQ POORTUGAQ

1. Kissarsuut 200 gradimut ikiguk. 2. Aalisagaq saaneqanngitsoq mikisunngorlugu aggoruk. 3. Saarullik parmaskinkimut iliuk aalisakkallu aggukkat tamaasa pestomik qorsummik alussaa teeqqap imaanik ataatsimik tanillugit. 4. Aalisagaq parmaskinkimik matujuk kukkaajaammillu qisummik aalajangerlugu. 5. Marraq niusivik siatsissutissaq uuliamik taniguk. 6. Aalisagamerngit poortukkat puugutarsuarmut ilikkat. 7. Puugutarsuaq minutsini 15-20 kissarsuup qeqqaniitiguk.

NAATSIAT SEQUTSIKKAT

1. Naatsiat qalipaajiarlugit mikisunngorlugit aggukkit. 2. Naatsiat igamut kueriarlugit morsunnissaasa tungaannut imermik immikkat. 3. Naatsiat minutsit 20-t miss. qalaartikkat. 4. Naatsiat aqilippata ingerlaannarlu ajassaammik kapisinnaagukkit imeq eertanut qerisunut kuineqassaaq. 5. Naatsiat ajassaammik imaluunniit aalaterummik sequtsikkat. 6. Immumik kuerallattaakkit. Imerpalavallaalinnginnissaa mianersuutigiuk. 7. Punneq mikisunut aggoriarlugu naatsiaanut sequtserlugu akulerutiguk. 8. Eertat naatsiaanik sequtsikkamut aalaterlugit akulerutikkat, taavalu taratsunik, qasilit sunik akuutissanillu akoriarlugit ussikkat.

ILLUSSATUT SIUNNERSUUT

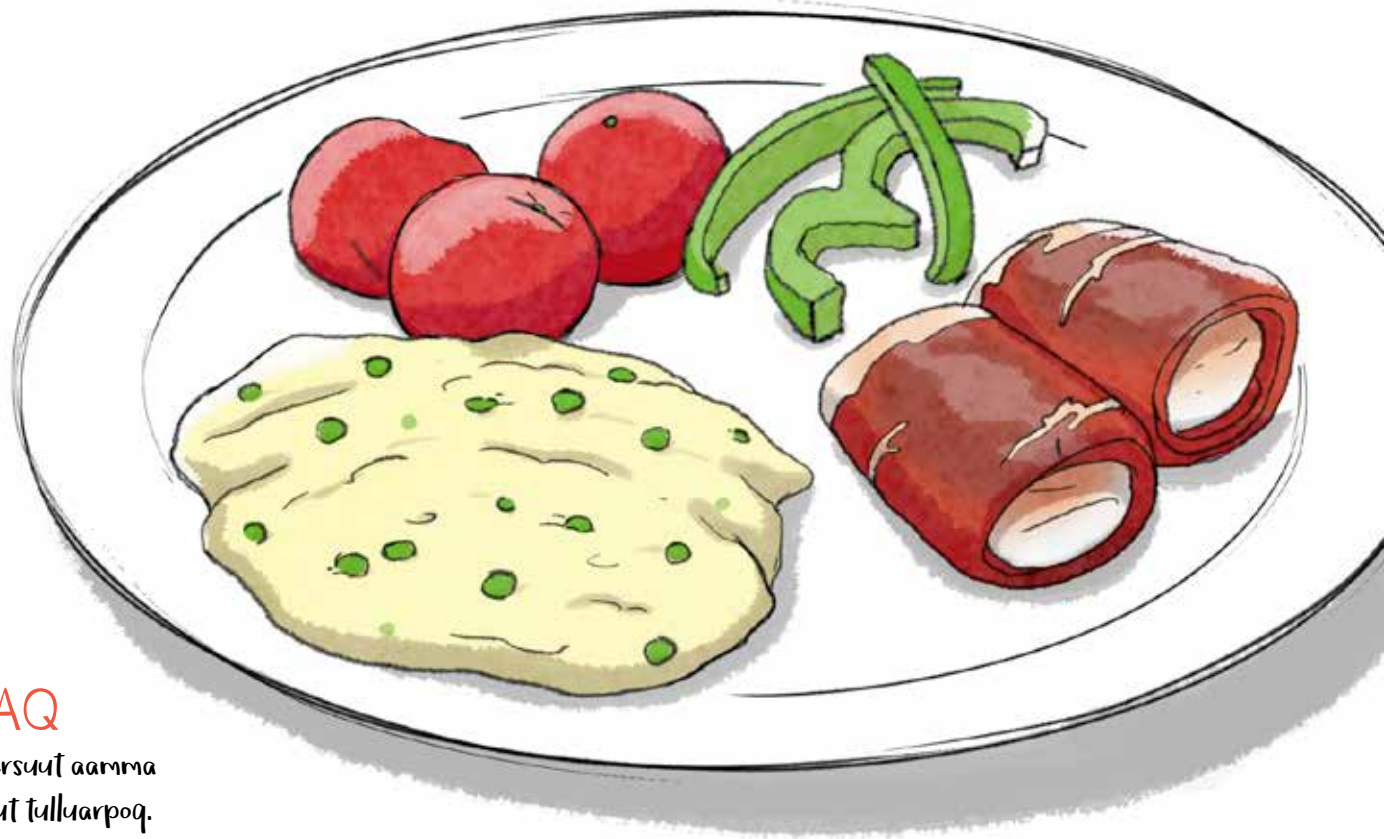
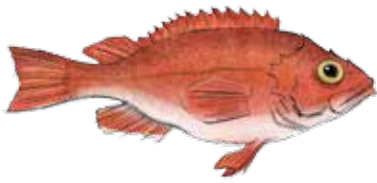
Cherrytomatit, peberfrugtut naatitallu allat.

AALISAGAQ POORTUGAQ

- 4 aalisagaq saaneerlugu tisaag sisamanut aggugaq
- 2 parmaskinkit poortat
- 1 pesto qorsuk qiller-tuusamiittoq
- Taratsut qasilit sullu

NAATSIAT SEQUTSIKKAT

- 1 kg naatsiat iffiorfimmi utassat
- 75 g eertat qerisut
- 1,5 dl immuk
- 50 g punneq
- Taratsut qasilit sullu
- Akuutissat: Herbes de Provence



PERIARFSSAQ

Naatsiianut sequtsikkanut ilitsersuut aamma aalisakkanik nerisassanut allanut tulluarpoq.

TIP

Opskriften på kartoffelmos passer også godt til andre fiskeopskrifter.



FORSLAG TIL TILBEHØR

Cherrytomater, peberfrugter og andet gnave-grønt.

FISK I FRAKKE

- 4 fiskefileter uden skind og ben
- 2 pakker parmaskinke
- 1 glas grøn pesto
- Salt og peber

KARTOFFELMOS

- 1 kg bagekartofler
- 75 g frosne ærter
- 1,5 dl mælk
- 50 g smør
- Salt og peber
- Krydderi: Herbes de Provence

FISK I FRAKKE

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Skær fisken op i små fileter.
3. Læg torsken på parmaskinken og fordel ca. 1 teske grøn pesto på alle fiskestykkerne.
4. Pak fisken ind i parmaskinken, og luk med en træ-tandstik.
5. Smør et ildfast fad med olie.
6. Læg de små fiske "pakker" i fadet.
7. Sæt fadet midt i ovnen i 15-20 minutter.

KARTOFFELMOS

1. Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker.
2. Læg kartoflerne i en gryde og hæld vand over så det dækker.
3. Kog kartoflerne i ca. 20 min.
4. Når kartoflerne er møre, og du uden problemer kan stikke en gaffel igennem, hældes vandet over de frosne ærter.
5. Mos kartoflerne med en gaffel eller brug en elpisker.
6. Hæld mælken i lidt efter lidt. Hold øje med at den ikke bliver flydende.
7. Fordel smørret i små stykker og mos det ind i kartoflerne.
8. Rør ærterne i kartoffelmosen, og smag til med salt, peber og krydderier.

AALISAKKAMIK LASAGNEALIAQ

Inunnut ◦ Antal portioner: 4

Iganermut piffissaliussaq ◦ Tilberedningstid: 60 min.

Fiskelasagne

Nerisassiornermi aalisagaq una atorsinnaavat:

Aalisagaq mamarinerusat toqqaruk.

Fisk du kan bruge til denne ret:

Vælg den fisk du bedst kan lide.

UNA MAMARTUAANNARPOQ!

Kiarni lasagne mamarinnginnamiuk? Aalisakkamik spinatimillu akullugu mamarnerulissaaq, Kaassassuttullu nukittutigilissaatit!

DÉT HER ER EN KLASSIKER!

Hvem elsker ikke lasagne?

Med fisk og spinat bliver den bare endnu bedre, og du bliver stærk som Kaassassuk!

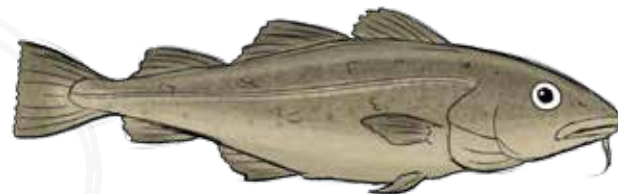


AALISAKKAMIK LASAGNEALIAQ

- 150 g kuloruujut
- 450 g spinatit qerisut
- ½ L mornaysauce
- 450 g aalisagaq
- Fuldkornslasagnepladit (nalinginnaasut aamma atornergarsinnaapput)
- 100 g immussuaq kiliugaq
- 4 alussaatip imai iviit sequnneri
- Taratsut qasilitsullu

FISKELASAGNE

- 150 g gulerødder
- 450 g frossen spinat
- ½ L mornaysauce
- 450 g fisk
- Fuldkornslasagneplader (alm. kan også bruges)
- 100 g revet ost
- 4 spsk. rasp
- Salt og peber



AALISAKKAMIK LASAGNEALIAQ

1. Spinatit skalimi aassikkrit.
2. Kuloruujut qalipaajakkrit kiligaammilu seqummarluttunngorlugit kilillugit.
3. Spinatit aassigaq kuloruujullu kilitat mornaysaucelu skalimi aalatikkrit. Taratseriarlugu qasilitsuleriarlugulu usseruk.
4. Aalisagaq mikisunut oqummiassanngorlugu aggoruk.
5. Lasagne marrarmi niusivimmi siatsissutissami katiteruk. Spinatimik akuugaq aallarniutigiuk, tamatuma kingorna aalisagaq, lasagnepladit il.il.
6. Immussuarmik kiliukkamik iviillu sequnnerinik galleruk.
7. Lasagne minutsini 45-ni 175 gradimi kissarsuummiitineqassaaq.

FISKELASAGNE

1. Lad spinaten tøj op i en skål.
2. Skræl gulerødderne og riv dem groft på et rivejern.
3. Bland den optøede spinat, de revne gulerødder og mornaysaucen i en skål. Smag til med salt og peber.
4. Skær fisken i små bidder.
5. Saml nu lasagnen i et ildfast fad. Start med spinatblandingen, derefter fisk, lasagneplader osv.
6. Top med revet ost og rasp.
7. Lasagnen bages ca. 45 minutter i ovnen ved 175 grader.



AALISAKKAMIK SUPPALIAQ

Fiskesuppe

Inunnut ◦ Antal portioner: 4

Iganermut piffissaliussaq ◦ Tilberedningstid: 30 min.

Nerisassiornermi aalisagaq una atorsinnaavat:

Raajat, qalerualik, kissavaasat, saarullik, eqaluk imaluunniit qaleralik.

Fisk du kan bruge til denne ret:

Rejer, skaldyr, kammuslinger, torsk, ørred eller hellefisk.



SIULEQQIUT ◦ FORRET

Suppa mamarluinnartog una allaat ukiukkut issilerut-tornerani kissassimaartitsisarpog. Aalisagaq mamarinerusat atorlugu nerisassiaruk.

Denne lækre suppe giver varmen på selv den koldeste vinterdag. Lav den med den type fisk du bedst kan lide.

ILLUSSATUT SIUNNERSUUT * FORSLAG TIL TILBEHØR

Iffiaq seqummarluttoq * Groft brød

AALISAKKAMIK SUPPALIAQ

1. Uulia kaarialu igarsuarmi kissakkit. Kaaria qiluttarneqarsinnaavoq, kisianni ilitinnagu. 2. Uanitsog hvidløgilu akulerukkit sikatsilluarlugillu. 3. Tomatit sequtsikkat, suppaliassaq ferskenillu isserat akuliutitikkit. Tamaasa qalaarteriarlugit kissassusaa sakkukillujuk. Suppa kissarpallaangitsumi qalaarterusaaruk minutsini 15-ini matooqatillugu. 4. Utaqqisaa ferskenit oqummiatut angitigisutut aggorneqassapput. 5. Iga kissartumit ilikaruk akoorummillu igaat sequtserlugit. Serpartarnissaa mianersuutigiuk. 6. Immuup qalippernera ferskenillu aggukkat akulerutikkitt suppalu kissalluaruk qalaartinnagu. 7. Sassaalliinissaq sioqquutilaarlugu raajat akulerunneqassapput. Suppa qalaarteqqissangilat, taamaalioruit raajat manngertissammata.

FISKESUPPE

1. Varm olie og karry op i en stor gryde. Karryen må gerne svitses godt, uden at den brænder på. 2. Tilsæt løg og hvidløg, og rist dem godt af. 3. Tilsæt de hakkede tomater, bouillon og saften fra ferskerne. Lad det hele koge op, og skru så ned for blusset. Lad suppen simre i 15 minutter under låg. 4. Imens skæres ferskerne i mundrette bidder. 5. Tag gryden af varmen og blend den med en stavblender. Pas på at det ikke sprøjter. 6. Tilsæt fløde og ferskenbidderne og lad suppen blive godt varm uden at den koger. 7. Lige inden servering tilsættes rejerne. Nu må suppen ikke koges videre, da rejerne vil blive hårde.

AALISAKKAMIK SUPPALIAQ

- 2 uanitsut
- 4 hvidløgip immikkoortui
- 1 qillertuusag tomatinik sequtsikkanik imalik
- 1 qillertuusag paarnanik imalik (ferskeninik)
- 200 g raajat
- 1 dl immuup qalippernera
- 1 L naatitanik suppaliassaq
- 2 alussaat kaaria
- Taratsut qasilitsullu
- Uulia

FISKESUPPE

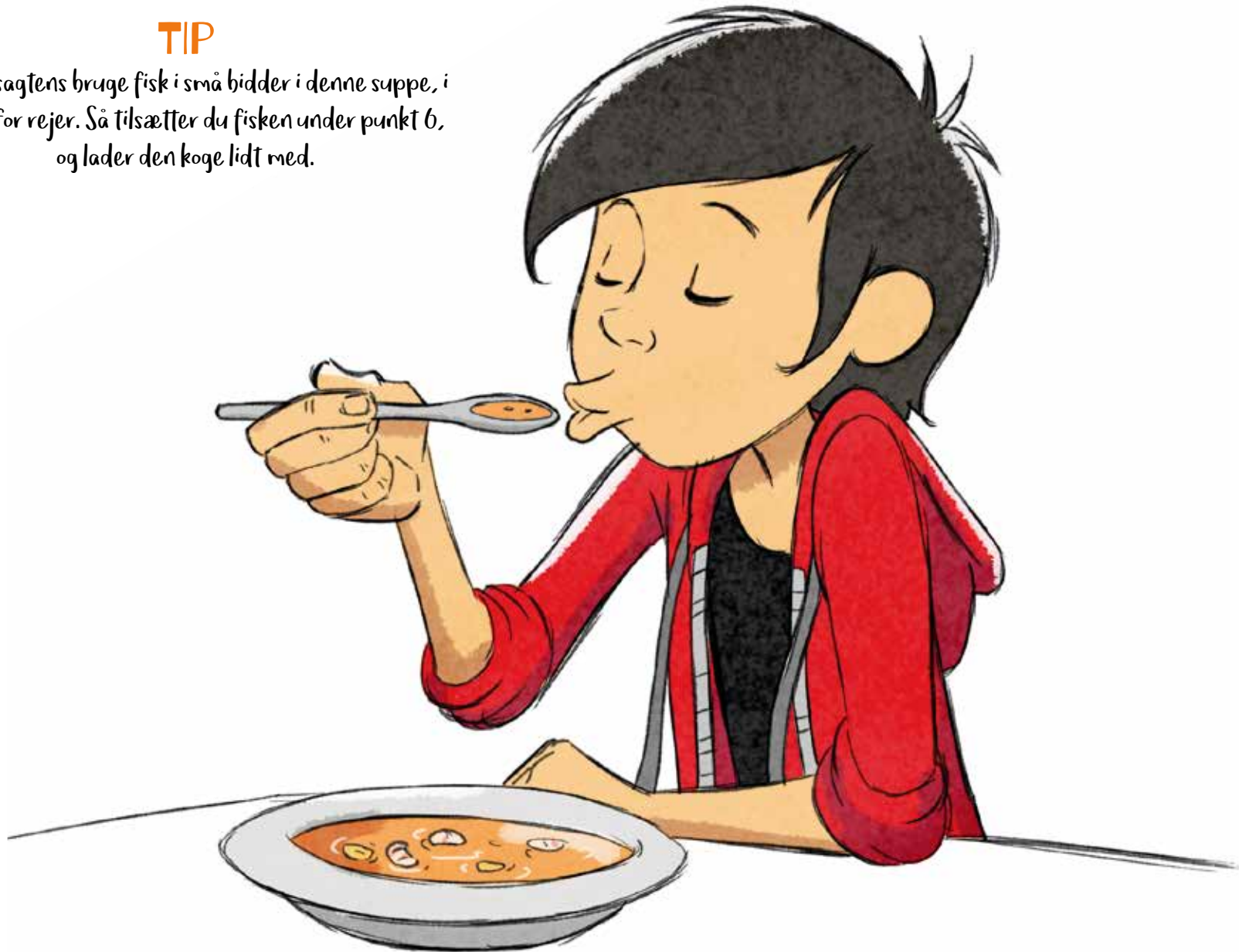
- 2 løg
- 4 fed hvidløg
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 dåse ferskner
- 200 g rejer
- 1 dl fløde
- 1 L grøntsags bouillon
- 2 spsk. karry
- Salt og peber
- Olie

PERIARFSSAQ

Suppami raajanut taarsiullugu aalisagaq oqummianut aggugaq atukutsoorsinnaavat. Taava aalisagaq immikkoortoq 6-imi ikkutissavat qalaarterusaarlugulu.

TIP

Du kan sagtens bruge fisk i små bidder i denne suppe, i stedet for rejer. Så tilsætter du fisken under punkt 6, og lader den koge lidt med.



AALISAGAQ KYSANARTOQ

Flot fisk

Inunnut o Antal portioner: 4

Iganermut piffissaliusaaq o Tilberedningstid: 45 min.

Nerisassiornermi aalisagaq una atorsinnaavat:

Qaqortumik nerpilik. Soorlu saarullik, qaleralik, suluppaagaq.

Fisk du kan bruge til denne ret:

Hvid fisk. Fx torsk, hellefisk, rødfisk.

Qanoq nerisassiullaqqitsiginerit takutissagukku nerisassiarisinnaavat. Meeqqammi mamarilluinnarpaat!

CEVICHE

- 300 g aalisagaq saaneerlugu tisaag
- 120 g agurki
- 2 limet
- 2 alussaata uulia

IIPILI SEERNARTULIGAQ

- 1 iipili qorsuk
- 1 alussaata citronip issera
- 1 alussaateeraq tungusunniit

SASSAALLINEQ

- Eqaluup imaluunniit nipisap suai
- Rucolasalat

MAYONNAISE KUANNILIK

- 1 manniup aappalut-tortaa
- ½ alussaateeraq affaa dijonsennep
- 2 alussaateeraq taratsut
- 1 alussaata imeq
- ½ alussaata tip affaa kuanniup pilutai panertut sequitsikkat
- 1,5 dl uulia mamaqanngitsoq
- Taratsut qasilitsullu

SIULEQQIIMT o FORRET

ILISIMATITSISSUT:

Eqqaamallugu aalisagaq oogaangi-tsoq atorneqartusaaq sivikinnerpaamik 48 tiimit qerititsivimmiissimasussaammat.

INFO:

Husk at fisk der bruges rå skal have været frosset i min. 48 timer.

CEVICHE

1. Aalisagaq aggugaq agurkulu igalaasannorlugit mikisunngorlugit aggukkit.
2. Limefrugtit salikkat aappaatalu qalipaa kilittaruk.
3. Uulia, limep qalipaa limefrugtillu marluk isserat skälmut akulerutikkat.
4. Taratseriarlugu qasilitsuleriarlugulu usseruk.
5. Aalisagaq agurkillu skälmi aalattikkat nillataartitsivimmullu ilillugit.

IIPILI SEERNARTULIGAQ

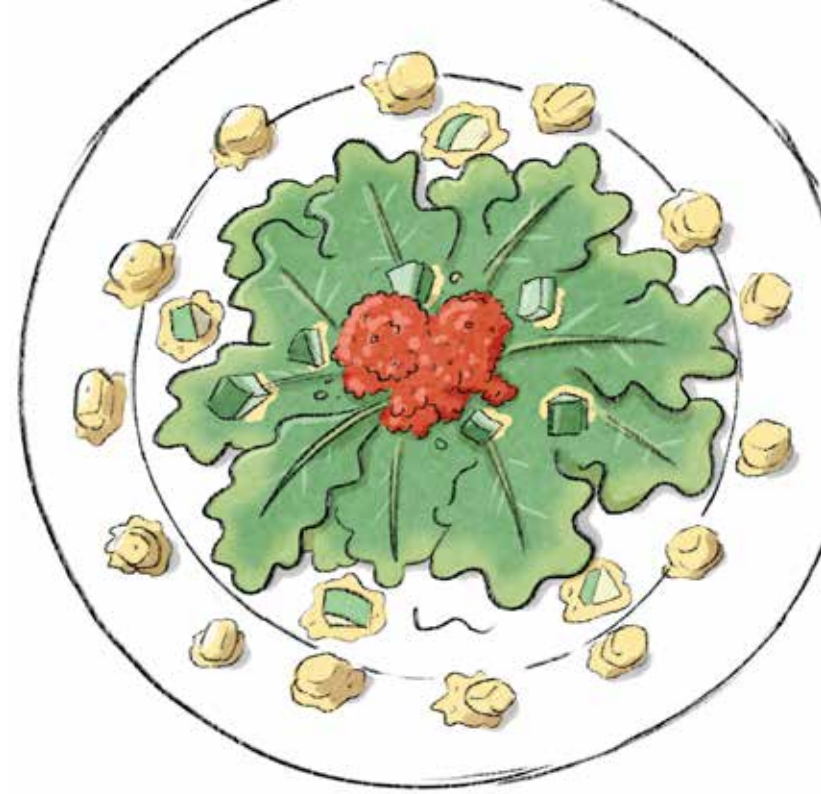
1. Tungusunniit citronillu issera skäliaqqami aalattikkat.
2. Seernartuligaq usseruk, tungusunniit imaluunniit citronip isseranik issereleqqissava?
3. Iipili kipparissunut mikisunut aggoruk seernartulikkamullu akulerullugu.

MAYONNAISE KUANNILIK

1. Uulia MINILLUGU akussat tamaasa skälmi akulerutikkat.
2. Aalateriutigalutit uuliap kusernera amitsuutillugu arriitsumik kuiuk. Maanna tamaviaassaait.

SASSAALLINEQ

Kusassarlugit puuguttamut iliorakkat. Salaatip pilutaanik eqaluullu suaanik kusassaasikkat.



Når du virkelig skal vise, hvor god du er til at lave mad, så lav denne ret! Det her er nemlig gourmet for børn!

CEVICHE

- 300 g fisk uden skind og ben
- 120 g agurk
- 2 stk. økologiske lime
- 2 spsk. god olivenolie

MARINERET ÆBLE

- 1 grønt æble
- 1 spsk. citronsaft
- 1 tsk. honning

KVAN MAYONNAISE

- 1 æggeblomme
- ½ tsk. dijonsennep
- 2 tsk. hvidvinseddike
- 1 spsk. vand
- ½ spsk. knust tørret kvanblade
- 1,5 dl neutral olie
- Salt og peber

SERVERING

- Ørredrogn eller stenderrogn
- Rucolasalat

CEVICHE

1. Skær fileterne og agurken i små tern
2. Vask limefrugterne og riv skallen af den ene.
3. Bland olie, limeskal og limesaft fra de to limefrugter i en skål.
4. Smag til med salt og peber.
5. Vend fisk og agurktern i skålen, og sæt det på køl.

MARINERET ÆBLE

1. Rør honning og citronsaft sammen i en lille skål.
2. Smag på marinaden, skal der mere honning eller citronsaft i?
3. Skær æblet i små tern og vend det i marinaden.

KVAN MAYONNAISE

1. Bland alle ingredienserne sammen i en skål - BORTSET fra olien.
2. Tilsæt olien langsomt i en tynd stråle, imens du pisker hele tiden. Nu skal du virkelig bruge dine muskler.

SERVERING

Anret det hele flot på en tallerken. Pynt med salatblade og ørredrogn.

ATUAKKAP IGANERMUT ILITSERSUUTIP QUPPNERI KINGULLIIT ILLIT
NAMMINEQ AALISAKKANIK IGANERMUT ILITSERSUUTINNIK IMMERSORUK!

Fyld kogebogens sidste sider ud
med dine egne fiskeopskrifter!

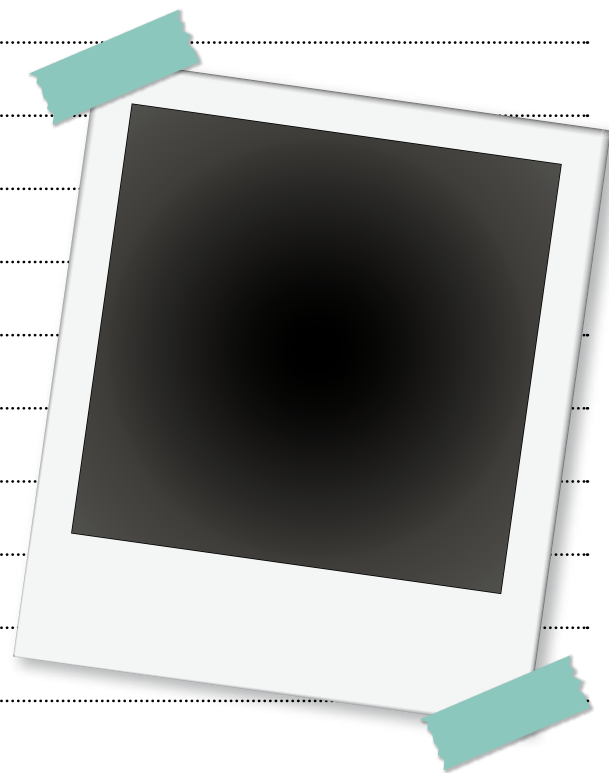


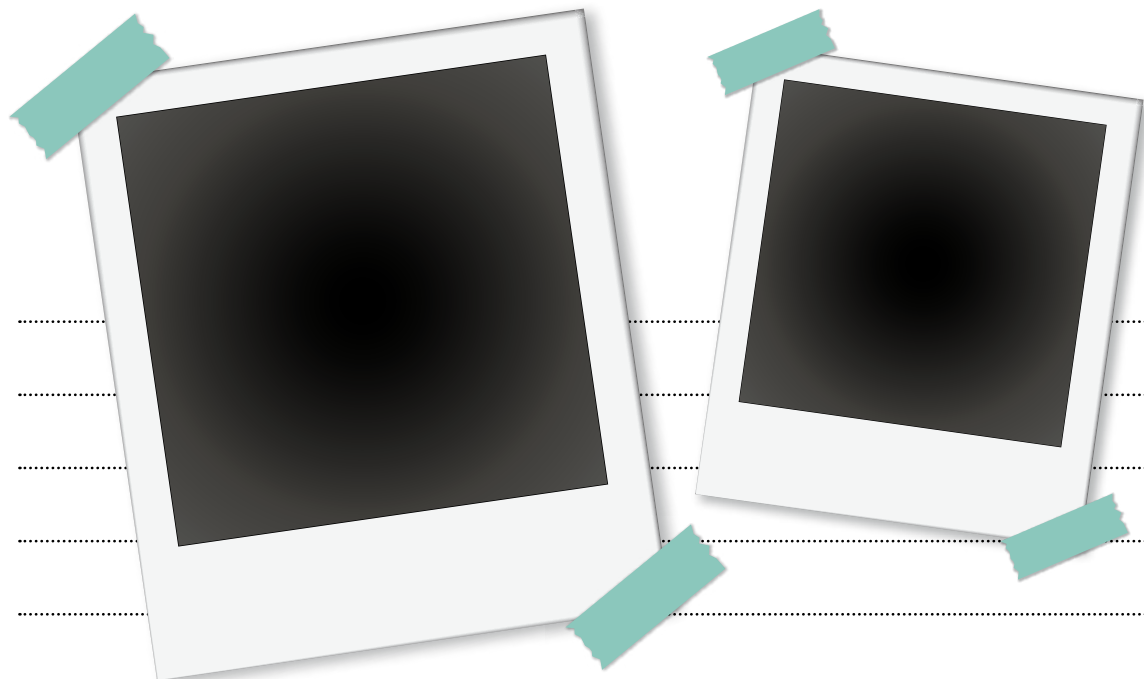
Tulliani aalisakkamik igaaq mamartog
misilikukku qanoq iganeqartarnersoq
apeqqutigiuk ilitsersuutitaalu qupperner-
nut tullittunut allallugu.

Taava nammineq
nerisassiaralugu misilissinnaavat!
Imaassinnaavoq ilitsersuut allangulaarit
imaluunniit allarluinnarmik nerisassior-
tit? Puiunnginniassagakku allakkukku
pitsaassaaq...

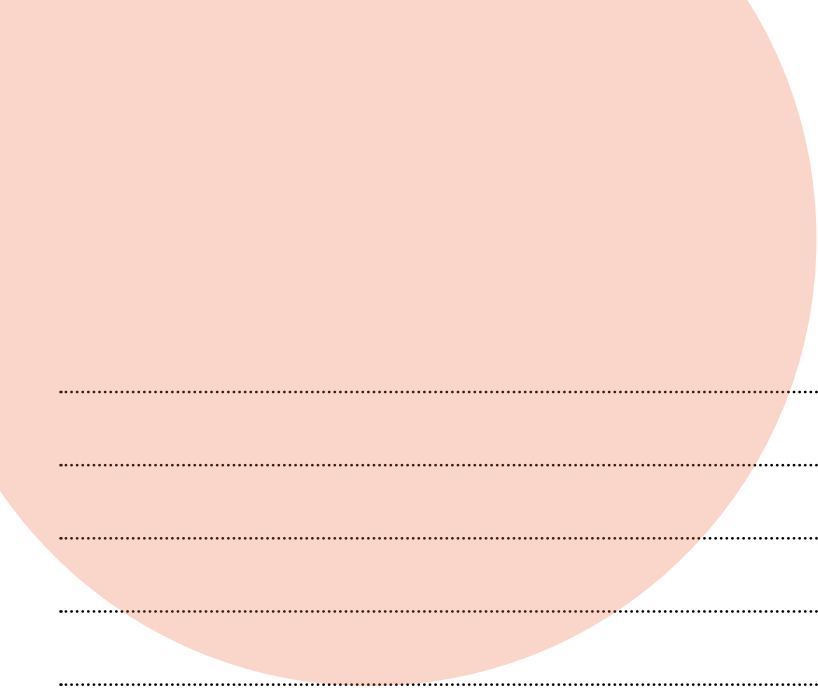


Næste gang du smager en lækker ret med fisk, så bed om opskriften, og skriv den ind på de næste sider. Så kan du selv prøve at lave den! Måske finder du selv på at lave om i en opskrift, eller prøver noget helt nyt? Det kan være en god ide at skrive det ned, så du ikke glemmer det...

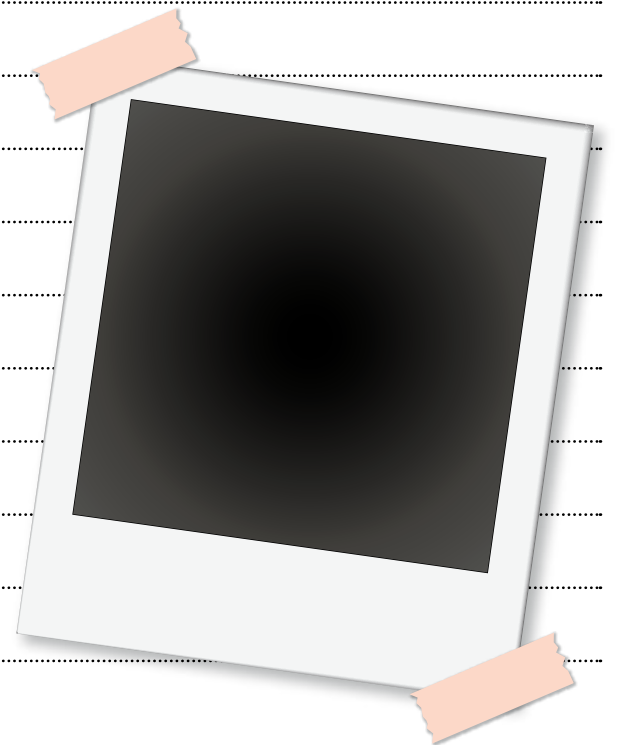


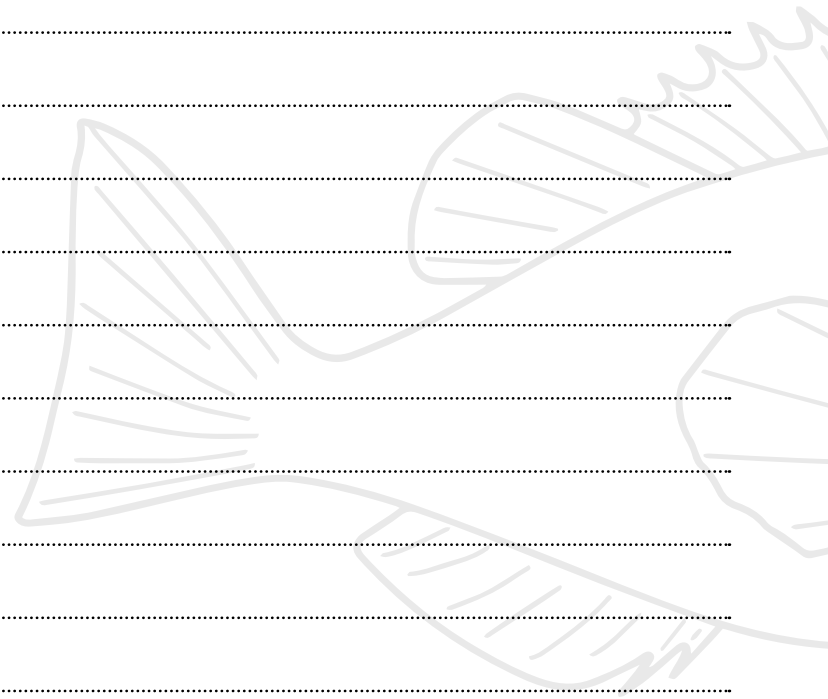
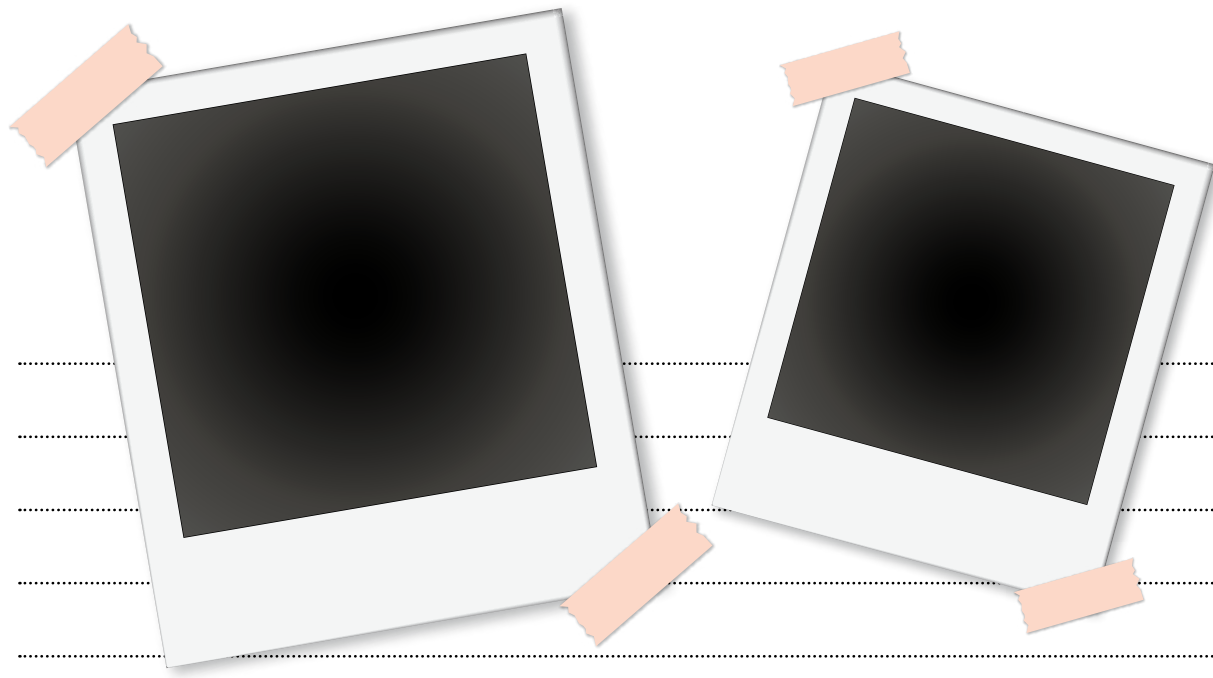


A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.








IGAATIT USSERTAKKIT

Mmmm nerisassianit mamartunit pitsaernerusoganngilaq! Sunali pissutigalugu taama mamartigisarpat, aamma nerisassiatit sulii mamarneruleqqullugit qanoq iliorsinnaavit?



Nerisassiaq mamarnerpaaq eqqarsaatigigukku qularnangitsumik qanoq tipigitsigisoq, mamartigisoq imaluunniit isikkoqarnersoq eqqaamasinnaassavat! Nerigaangavit malugisaatitit tamaasa atortarpait. Nerisassat naamasarpait, ussertarpait, maluginiartarpait, takusarpait tusaasarlugillu. Tamakku tamarmik nerisassat pillugit isummernissannut pingaaruteqarput.

Nerisassioraangavit pitsaassaaq malugisaatit qanoq atorsinnaanerlugit eqqarsaatigisarukku. Taamaalilluni nerisassiat iluatsinnissaat mamarnissaallu ilimanarnerulissaaq.

Nerisassat nutaat misilikkaangakkit eqqarsaatigisaruk suut pissutigalugit mamarinerlugit. Qaqqulaarsinnaagakku, qalipaata sikannera imaluunniit isikkua pissutigalugu mamariviuk? Tamanna eqqaamaniassavat, ilisimasallu nammineq nerisassiuleruit atorlugu.

Nerisassanik ussiinermi tunngaviusumik mamassutsit tallimat pineqartarput: Tungusunnitsoq, Seernartog, Taratsut, Qasilitsut aamma Umami. Qularnangitsumik tunngaviusumik mamassutsit amerlanerit nalunngilatit, immaqalu taakku suni nassaasaanersut nalunagit? Iganermi nerisassiat ussillattaartarnissaat pingaaruteqarpoq. Tassa tunngaviusumik mamassutsit tallimat oqimaaqatigiissarneqassapput. Nalunnginnerusatit ussikkat nerisassiatillu oqimaaqatigiissarlugit. Tamanna sungiussassaavoq, misileraanikkullu taamaallaat ilikkarneqarsinnaalluni.

Mamassutsit allattorsimaffianni takusinnaavatit nerisassianni akussat tunngaviusumik mamassutsit tallimat ilaannik akusinnaasut.

PAASISSUTISSAT:

Umami japanimiusut isumaqarpoq “mamartuni mamarnerpaat”.

Umami oqaasertaleruminaallunilu ilisariuminaassinnaavoq.

Pikkunartut, neqip issera mamartullu Umami-tut taaneqarsinnaapput. (aallertfik: Smag på Livet)



PERIARFSSAQ:

Ikinngutitit imaluunniit ilaqtuttatit peqatigalugit usseraanermi unammisitsigit. Igaassanik misileraatikkat, tunngaviusumillu mamassusaanik eqqoriaaqqukkit. Sungiussarneqartortillusi tunngaviusumik mamassutsit tallimat ilisimalluarnerulissavatit.

SMAG PÅ MADEN

INFO:

Umami er japansk og betyder "det lækreste af det lækre". Umami kan være svært at sætte ord på og genkende. Umami giver oplevelsen af mundfylde, kødkraft og velsmag. (kilde: Smag på Livet)

Mmmmm... der er ikke noget som en portion lækker mad! Men hvad er det der gør, at noget smager godt, og hvad kan du gøre for at din mad kommer til at smage endnu bedre?

Hvis du tænker tilbage på det lækreste måltid du har fået, så kan du sikkert huske, hvordan det duftede, smagte eller så ud! Når du spiser, bruger du nemlig alle dine sanser. Du dufter, smager, føler, ser og hører maden. Alt sammen noget der er vigtigt for den måde, du oplever maden på.

Når du laver mad, kan det være en god ide at tænke over, hvordan du kan få sanserne i spil i din ret. På den måde er der større sandsynlighed for, at retten bliver velsmaget og smager godt.

Når du smager ny mad, så tænk også over, hvad det er, du godt kan lide. Var det den knasende fornemmelse i munden, lyden af sprødhed eller udseendet du kunne lide? Prøv at huske det, og brug din viden, når du selv skal lave mad.

Når man smager på mad, så taler man også om de 5 grundsmage: Sødt, Surt, Salt, Bittert og Umami. Du kender sikkert de fleste af grundsmagene, og ved måske hvilke råvarer de findes i? Når du laver mad, så er det vigtigt, at du smager din ret til. Det betyder, at der skal være balance i de 5 grundsmage. Start med de smage, du kender bedst, og få retten i balance. Det kræver øvelse, og der er ikke andet for, end at prøve sig frem.

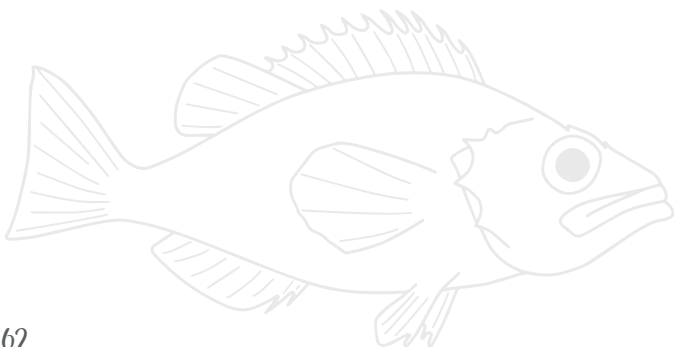
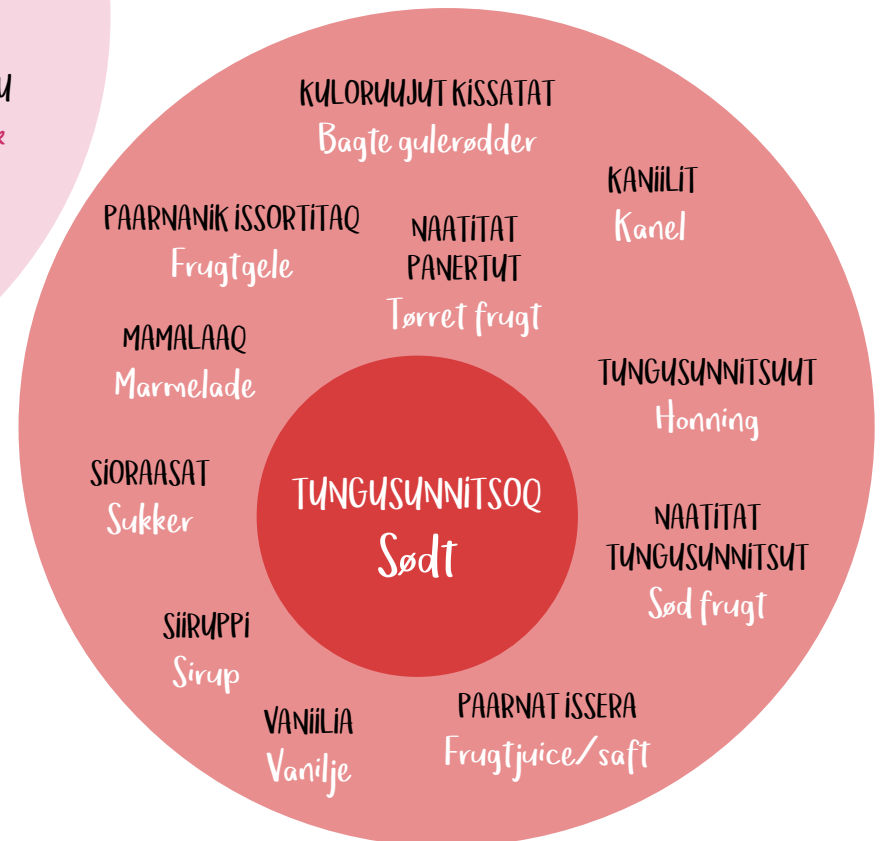
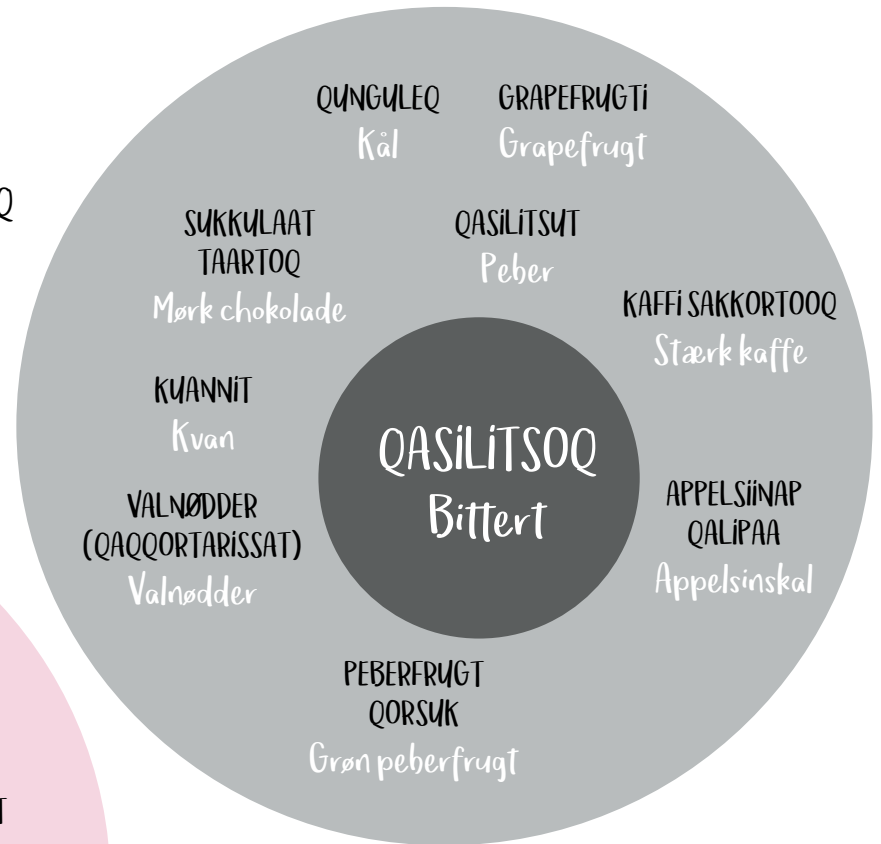
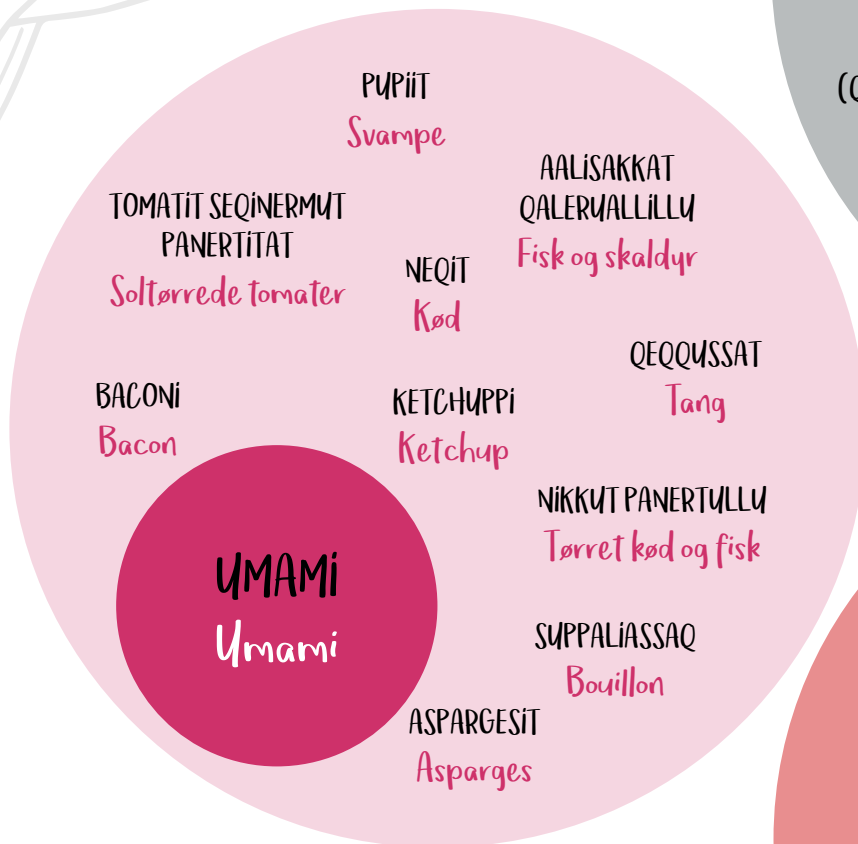
På smagskompasset er en oversigt over nogle af de ingredienser som kan tilføre din ret de 5 grundsmage.

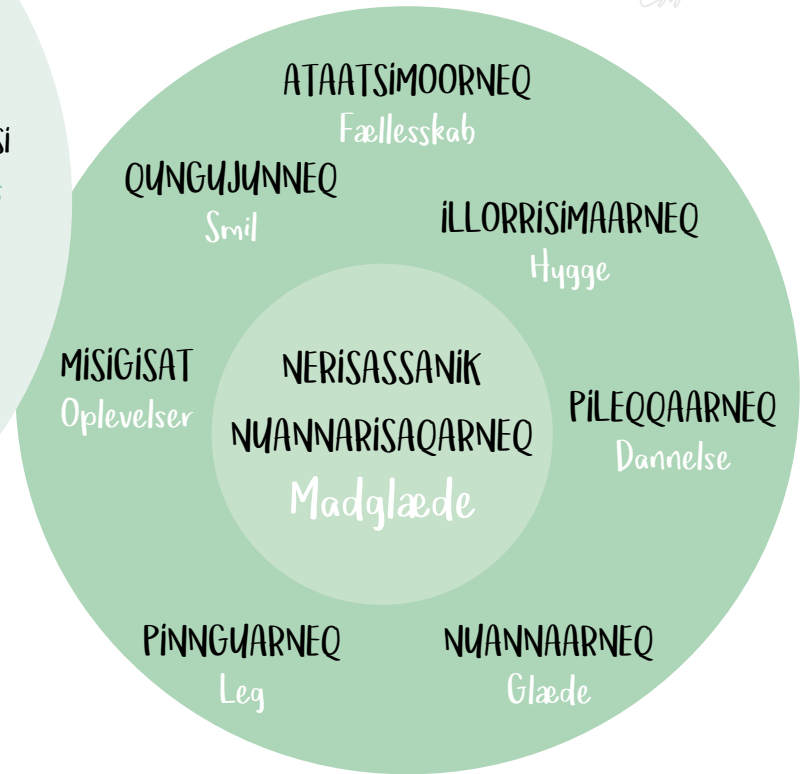
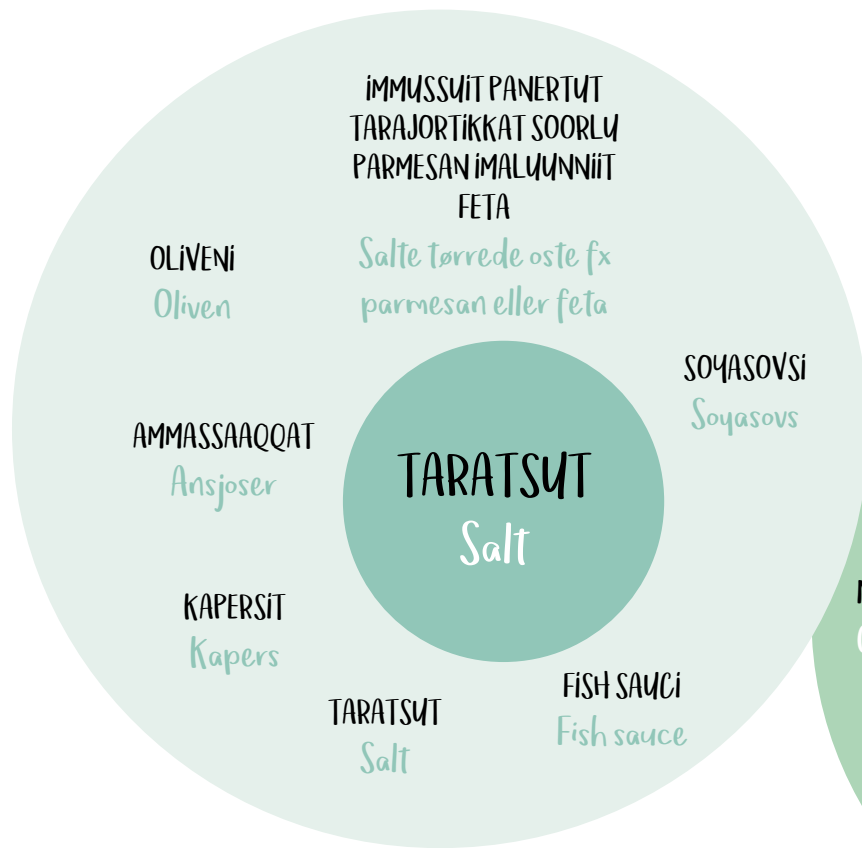
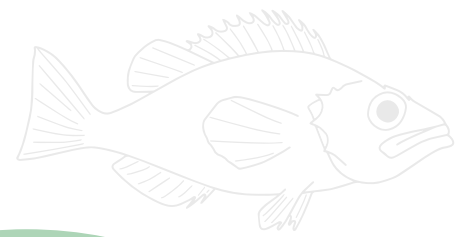
TIP: Lav en sjov smagskonkurrence med dine venner eller familie. Server forskellige råvarer for dem, og lad dem gætte, hvilken grundsmag de har. Jo flere gange I over jer, desto mere fortrolig bliver du med de 5 grundsmage.



MAMASSUTSIT

- SEERNARTOQ, TUNGUSUNNITSOQ TARA JORNITTORLU OQIMAAQATIGI ISSIKKIT
- UMAMI ATAQATIGI ISSUMIK PIKKUNASSUSEQALERSITSISARPOQ
- QASILITSUT MAMASSUTSIMIK SAKKORTUSISITSISARPUT
- EQQAAMALLUGU NERISASSANIK NUANNARISAQARNEQ MAMARNERULERSITSISARMAT





SMAGSKOMPASSET

- FIND BALANCE I SURT, SØDT OG SALT
- UMAMI GIVER EN DYB OG RUND SMAG
 - BITTERT TILFØJER RETTEN KANT
- HUSK EN GOD PORTION MADGLÆDE - DET KAN OGSÅ SMAGES

MEERARPASSUARNUT ATUAKKAMI IGANERMUT ILITSERSUUTINIK ATUGASSANIK TAPERSIISIMASUNUT TAMANUT

TAK til alle de skønne børn,
som har bidraget med opskrifter til denne kogebog.

QUJANAQ!



8.-9. KLASSE, JUAAP ATUARFIA, KANGERSUATSIAQ

(SØREN PELE KRISTIANSEN, PANINNGUAQ KRISTIANSEN, SEBASTIAN SVENDSEN,

ERNEERAQ SVENDSEN, TOBIAS THORLEIFSEN)

ELLA, VIGGA OG CARL-EMIL BIRCH LARSEN, AIA LYBERTH JEPSON,

INUK SLETTEMARK, MIKKEL OG TOBIAS BOLDT HANSEN, JULIUS, MATHILDE OG ANDREA

LILJA, JONAS OG LUCAS VINDING, AMALIE OG INGRID SOFIE HUNTER BØHM,

AQQALORAQ JENSEN, AVIAQ PETERSEN, NIVIAQ J. PETERSEN, 5., 6., 7., KLASSE,

QAQQANNGUUP ATUARFIA, IKERASAARSUK, AVIAQ, BELLA OG CHARLIE NIELSEN,

BIANCA HANSEN RØDGAARD.

AAMMA QUJANARUJUSSUAQ ◦ OGSÅ STOR TAK TIL:

HOTEL HANS EGEDEMUT ILITSERSUUTAANNUT QUPP. 52 ◦ HOTEL HANS EGEDE FOR DERES OPSKRIFT S. 53

NERISAQARNERMUT TIMIGISSARNERMULLU SIUNNERSUISOQATIGIIT ◦ ERNÆRINGS- OG MOTIONSRÅDET





QUJANAQ

tak for mad