opskrifter med damp

Det lille ekstra. Vores kombi-dampovne har alle de sædvanlige funktioner for en ovn – plus damp. Det betyder, at du både kan lave mad præcis som du plejer, og prøve nye opskrifter som bliver ekstra gode med damp.

Delikat. Retter, som tilberedes samtidigt med damp, tager ikke smag af hinanden. Så du kan lave en hel menu på en gang i ovnen, hvis du har lyst til det.

Om varmluft. I opskrifterne anvendes ovnfunktionerne damp og intervaldamp. Dampen er ren vanddamp med en temperatur på 96°C. Intervaldampen er en kombination af damp og varmluft, som du kan indstille på den temperatur du vil (80-230°C).

Beregn mængden. Hvis der ikke står andet, er opskrifterne beregnet på 4 personer eller 6 buffetportioner.

Fyld vand på. Vandet, som danner dampen, fylder du på ved at trække i den runde beholder oppe til venstre. Hvor meget der skal bruges, afhænger af tilberedningstiden og råvarerne. Hvis vandet bliver brugt op, giver ovnen signal, som slukker, så snart du har fyldt mere vand på.

Advarsel! Hvis du åbner ovnlågen under tilberedningen, skal du være meget forsigtig, så du ikke brænder dig på den varme damp.

opskrifter
Artiskokker, 14
Bagels, 46
Blomkål, 18
Blommer, 51
Boller, 48
Créme Brûlèe, 52
Fisketimbale, 8
Frikadeller, 44
Fyldte kartofler, 7
Grissini, 45
Havkrebs, 10
Kalv, 41
Kammuslinger, 4
Kylling, hel, 35
Kyllingfilet, 31
Laks, 24
Lasagne, 37
Mandariner, 56
Paella, 32
Pærer, 55
Rødbeder, 15
Rødtunge, 23
Steg, 43
Tomater, 17
Ørred, 26

småretter og grønt
Artiskokker, 14
Blomkål, 18
Fisketimbale, 8
Fyldte kartofler, 7
Havkrebs, 10
Rødbeder, 15
Tomater, 17

fisk og skaldyr
Fisketimbale, 8
Havkrebs, 10
Kammuslinger, 4
Laks, 24
Rødtunge, 23
Ørred, 26

kød og fjerkræ
Frikadeller, 44
Kalv, 41
Kylling, hel, 35
Kyllingfilet, 31
Lasagne, 37
Paella, 32
Steg, 43

brød
Bagels, 46
Boller, 48

desserter
Blommer, 51
Créme Brûlée, 52
Mandariner, 56
Pærer, 55

fakta
Fisk, 20
Grøntsager, 13
Kernetemperatur, 20, 39
Kød og fjerkræ, 39
Menuer, 29
Tilberedningstider, 58

Smukt og nyttigt. Godt og enkelt. Der findes mange fordele ved at lave mad i damp. Grøntsagerne beholder sin spændstighed, sine vitaminer og klare farver. Kødet bliver saftigt og fisken bliver lige så fin som på restaurant. Og da din kombi-dampovn samtidig har alle de sædvanlige ovnfunktioner, kan du fortsætte med at lave mad som sædvanlig – og vælge damp, når det tilfører det dér lille ekstra.

I denne bog har vi samlet retter som bliver særlig gode i damp, eller i en kombination af varmluft og damp. Du finder lune retter, varme retter, retter til buffet og desserter – til hverdag og fest. Vi har haft Tommy Myllymäki, kåret i Sverige som Årets kok i 2007, til hjælp. Og da kombi-dampovne er hverdag i restaurantkøkkener kan vi takket være Tommy også give dig en mængde tips og råd, om hvordan du får succes med din madlavning i damp.

kammuslinger

6 forrets- eller buffet-portioner

12 stk. store kammuslinger
salt

vinaigrette
1 dl soja
revet skal og presset saft af ½ lime
2 tsk. honning
1 citrongræs
1 tsk. fint revet ingefær
1 tsk. fint revet rød chili
½ spsk. maizena, majsstivelse
½ spsk. vand

grøntsager til salat
200 g romanesco eller broccoli
100 g sukkerærter
100 g grønne asparges
2-3 salatløg
1 lille zucchini
1 tsk. salt

Kammuslinger på et leje af dampede grønne grøntsager er den rene helsemad. Og hvidt og grønt står så fint til hinanden. Grøntsagerne vælges efter sæson og muslingerne kan erstattes af fisk. Den stærke asiatiske vinaigrette giver ekstra smag. Passer både som forret og på buffeten.

Bland alle ingredienser til vinaigretten bortset fra maizena og vand i en lille kasserolle. Bank let på citrongræsset først. Lad det koge op og si derefter citrongræsset og øvrige dele fra. Hæld vinaigretten tilbage i kasserollen. Rør maizenaen ud i vandet og bland det ned i kasserollen. Kog op igen. Smag eventuelt til med honning, det skal være stærkt. Lad vinaigretten køle af.

Vask grøntsagerne og del dem i mindre stykker. Zucchinien høvles fint. Læg grøntsagerne i et fladt fad og drys med salt. Sæt ovnen på fuld damp og beregn 5-8 minutter fra ovnen er klar. Tiden afhænger af hvilke grøntsager du anvender. Prøv at stikke i dem.

Tag fadet ud af ovnen. Læg kammuslingerne oven på, indstil ovnen igen og fortsæt med at dampe i 2-4 minutter (afhængig af hvor store kammuslingerne er). Strø en lille smule salt over muslingerne, men husk på at vinaigretten også er salt.

Læg grøntsagerne på tallerkner, læg muslingerne ovenpå og dryp med vinaigretten.

+

Godt alternativ. Prøv at lave retten med fisk. Vælg en hvid fisk som ikke koger i stykker, for eksempel torsk, kuller eller sandart. Damp fiskefileterne og del dem i mindre stykker. Kombiner med sæsonens bedste grøntsager og den smagfulde vinaigrette

fyldte kartofler

Tænk på en bagt kartoffel, men i miniformat. Her har vi lavet tapas med stenbiderrogn, fromage frais og løg. På denne måde bliver mandelkartoflerne ekstra luksuriøse – og kan varieres uendeligt. Dampen gør også at den lille følsomme knold beholder sin fine form og smag.

Vask og tør kartoflerne godt af. Skrællen skal kunne spises. Læg kartoflerne i et ovnfast fad og indstil ovnen på fuld damp. Beregn 25-35 minutter fra ovnen er klar. Prøv at stikke i kartoflerne.

Pil løgene og skær dem i tynde ringe. Skær et kryds i toppen af de bagte kartofler og tryk dem på siderne. Kom fromage frais, rogn og purløg i hver kartoffel. Slut af med en løgring. Herligt!

6 portioner

12 små kartofler

fyld
1 lille rødløg
1 dl fromage frais
3 spsk. rogn, f.eks. stenbiderrogn
1 spsk. fint hakket purløg

Andet fyld. Stenbiderrognen ovenfor er kokkens favorit. Et godt alternativ er røget krondyrfilet med lidt blåskimmelost udrørt med lidt creme fraiche. Eller hvorfor ikke prøve fetaost og mynte?

Dampning af kartofler. Det er nemt at dampe kartofler i ovnen i stedet for at koge dem i en gryde. Det fungerer specielt godt med melede kartofler og sorter som let koger i stykker. Beregn lidt længere tilberedningstid end normalt. Du får det bedste resultat med små kartofler.

fisketimbale

8–12 forrets- eller buffétportioner

400 g fiskefars eller filet af torsk eller kuller
1 tsk. salt
1 æggehvide
2 dl fløde
1 kg friske blåmuslinger
salatløg (beregn ¼ pr portion)
cocktailtomater (beregn mindst 2 pr. portion)

muslingesauce

1 skalotteløg
1 hvidløgsfed
½ tsk. karry
1 spsk. smør
2 dl fond fra muslingerne
½ dl fløde
salt

garnering

olivenolie
timiankviste

I kombi-dampovnen kan du let lave alle retter, der tidligere krævede komplicerede vandbade.

Velassorterede fiskeforretninger plejer at have fiskefars til salg, ellers blander du den let selv af fiskefileter.

Begynd med at blande fiskefarsen med salt og æggehvide. Bland fløden i. Fordel fiskefarsen i 4 eller 6 smurte ovnfaste portionsforme. Læg staniol over formene og stil formene på en bageplade.

Stik termometeret ind i midten af en af portionsformene og indstil temperaturen på 52°C. Sæt ovnen på fuld damp og beregn ca. 15 minutter fra ovnen er klar. Tag formene ud og lad dem køle af.

Som garnering er det dejligt med muslinger, flåede sherrytomater og salatløg. Vask muslingerne godt (smid dem ud som ikke lukker sig, når du banker på skallen). Læg dem i en bradepande og giv dem fuld damp til de åbner sig, ca. 4-5 minutter fra ovnen er klar. Tag muslingerne ud og gem fonden til sauce.

Skræl løgene og læg dem i et ildfast fad. Skær et kryds i tomaterne og læg dem ved siden af. Sæt ovnen på fuld damp. Tag tomaterne ud efter ca. 2 minutter, køl dem af i iskoldt vand og træk skindet af. Tag løgene ud efter yderligere nogle minutter.

Så til den skummende muslingesauce. Skræl og hak løg og hvidløg. Lad løg, hvidløg og karry brune nogle minutter i smør i en kasserolle. Tilsæt muslingefonden og fløde og kog i nogle minutter. Smag eventuelt til med salt. Bland saucen og si den bagefter.

Når der skal serveres, vender du fisketimbalerne ud, deler dem i halve og lægger dem på tallerkner. Dryp lidt olivenolie ved siden af, dekorer med tomater, løg og muslinger. Varm saucen, pisk den op og hæld lidt over timbalerne. Slut af med en timiankvist.

havkrebs

6 buffétportioner

12 rå, middelstore krebs
salt

marinade

3 spsk. olivenolie
2 spsk. presset citron
2 spsk. finhakket bredbladet persille
1 hakket hvidløgsfed
1 tsk. finhakket chili

coleslaw

½ lille fennikel
1 dl græsk yoghurt
salt og sort peber

tilbehør

12 tynde smørstegte skiver baguette

garnering

fennikeltop

Denne lille lækre tapas med havkrebs på et leje af coleslaw med fennikel er et frisk indslag. Du kan også lave tre pr. person og servere dem som forret. Krebs bliver klar på et par minutter i ovnen. Når det er sæson kan du købe friske krebs, ellers skal du kigge i frysedisken.

Bland marinaden og lad krebsene ligge og trække i ca. 30 minutter. Snit fenniklen i fine strimler med en ostehøvl. Gem toppen til garnering. Bland med yoghurt og smag til med salt og sort peber.

Læg krebsene i en ildfast form og salt let. Sæt ovnen på fuld damp og beregn 2-3 minutter fra ovnen er klar. Pil krebsene.

Umiddelbart før servering, lægges coleslaw på brødet og der toppes op med havkrebs. Pensl med lidt af marinaden og garner med fennikeltop.

+

Kogning af fond. Hvis du har lyst tager du de resterende skaller fra krebsene og koger en fond med vand og vin. Skønt at have i fryseren til en skaldyrssauce en anden gang.

Flodkrebs à la Louisiana. En rustik ret som det er godt at servere for mange. Læg kogte kartofler, zittauerløg (små eller delte) og nogle fed hvidløg i en bradepande. Læg flodkrebs ved. Hæld lidt hønsebouillon ved, drys chilipulver over, en fingerspids salt og damp ca. 10 minutter til løgene er gennemkogte. Server direkte fra bradepanden med et godt brød til.

grøntsager

Smukt og godt. Madvarernes farve og spændstighed bevares med damp, dette gælder især for grønsager. Maden bliver sundere end ved almindelig kogning, da vitaminer og mineraler ikke forsvinder under tilberedningen. Vælg råvarer af højeste kvalitet og efter sæson.

Glem opskriften! Egentlig behøver man ingen opskrift. Du kan i princippet tage en hvilken som helst frisk grøntsag og dampe den i nogle minutter efter din egen lyst og smag. Bedre grøntsager er det svært at få. Her er nogle forslag: sukkerærter, gulerødder, majskolber, radiser, løg. De bliver selvfølgelig allerbedst først på sæsonen.

Lækre asparges. Vi vil gerne slå et ekstra slag for asparges. Det er meget lettere at dampe asparges (hvide og grønne) i ovnen end på kogeplade, hvor den let går i stykker. Resultatet bliver perfekt, og der er ingen problemer med at tilberede dem i damp. Gør som du plejer. Skræl den hvide asparges og fjern lidt af den grove ende på dem begge. Salt let og læg dem i et ildfast fad. Damp i 8-10 minutter, når ovnen er varm. Server med en god sauce eller en klat smør.

Fedtfattigt. En af finesserne ved dampkogning er, at du ikke tilfører nogen væske eller fedtstof. Dampen sørger for at råvarerne bevarer den fine smag og form.

Perfekte forme. Der findes særlige plader og forme, som er perforerede og dermed slipper den fugt igennem, der dannes ved tilberedningen i damp. Dette tilbehør giver de allerbedste resultater.

Optøning af dybfrost. Du kan hurtigt og skånsomt optø dybfrosne grøntsager ved at dampe dem i 5-10 minutter i varm ovn.

Artiskokker. Ved kogning af artiskokker til mange, bliver der hurtigt trangt i gryden. Damp dem i stedet i ovnen, der er plads til mange artiskokker i bradepanden. Læg artiskokkerne på et leje af citronskiver og 1 liter grønsagsbouillon. Giv damp i 40-60 min afhængig af hvor store artiskokkerne er.

På omslaget. Grøntsagerne på omslagsbilledet kan du lave hurtigt og let. Vi brugte gulerødder i forskellige farver, rødbeder, salatløg, små artiskokker og sukkerærter. Skær grøntsagerne i nogenlunde lige store dele, så de kan dampes samtidigt. Læg i et ildfast fad og damp i 10-15 minutter fra ovnen er varm. Drys lidt havsalt over og hæld en skvat god olivenolie over. Det var det hele!

artiskokker

4 portioner

4 små eller 2 større artiskokker
6 små gulerødder
1 lille zittauerløg
12 fed hvidløg
75 g røget flæsk
3 ½ dl hvidvin
1 dl hønsebouillon
4 laurbærblade
1 tsk. salt
½ dl olivenolie
timian

Landligt, fransk og festligt at byde på! Skønnest bliver vores artiskokker barigoule med små artiskokker, men det bliver også godt med de større artiskokker, der er lettere at få fat i. Lidt røget flæsk giver bouillonen en herlig smag.

Knæk skaftet fra artiskokkerne og del dem i halve eller fjerdedele.

Skræl gulerødderne og skær dem i skiver. Pil løgene og hak dem fint. Pil hvidløgsfed. Skær flæsket i fine terninger.

Hæld vin og bouillon i et ildfast fad. Tilsæt gulerødder, hvidløg, flæsk, laurbærblade og salt. Tryk artiskokkerne ned i formen og dryp olivenolie over. Tilbered på fuld damp, indtil bladene løsner sig. Beregn 25-35 minutter fra ovnen er klar.

Fjern trådene fra midten af artiskokkerne. Server i en dyb tallerken med grøntsager, saft og timian. Et nybagt landbrød passer godt hertil.

Artiskokker til mange. På foregående side (side 13) findes en opskrift på hvordan du kan tilberede hele artiskokker i dampovnen.

Undgå tråde. Et tip for at fjerne trådene fra artiskokbunden er, inden tilberedning, at skære et snit på nogle millimeter rundt om stilken, nærmest bunden. Når du bagefter vrikker forsigtigt og løsner stilken, vil de groveste tråde som går op i bunden følge med.

rødbeder

Rødbeder og solbær har samme dybrøde farve og samme sæson. Her mødes de i en salat med anis og gedeost på toppen. Anissen fremhæver rødbedens egen smag, solbærdressingen forstærker farven og gedeosten gør retten til en klassiker.

Skrub rødbederne rene (lad lidt skal blive tilbage), tør og læg dem i et ildfast fad. Sæt ovnen på fuld damp og beregn 30-45 minutter fra ovnen er klar. Stik med en gaffel om rødbederne er kogt nok. Skyl dem i koldt vand og gnid skallen af.

Bland solbærsaft og anis (gem lidt til serveringen) i en kasserolle og kog det ind til halvdelen. Lad det køle af og sigt derefter anissen fra. Pisk olie og rødvinseddike i og smag til med salt.

Server rødbederne med dressingen hældt over. Bræk gedeosten, dekorer med gedeost, timian eller bær og slut af med lidt stødt anis.

Dine egne favoritter. Rødbeder kan selvfølgelig også serveres med andet tilbehør. For eksempel også med havsalt og smør, smuldret fetaost og valnødder eller måske tørret skinke og grovhakket bredbladet persille.

6 buffétportioner

1 bundt små rødbeder, ca. 12 stk.

solbærdressing
1 dl koncentreret solbærsaft
1 tsk. stødt anis
2 spsk. olivenolie
1 spsk. rødvinseddike
salt

Servering
cremet gedeost
timiankviste og/eller solbær i klaser

tomater

En tomatsalat bliver lækrest med tomater uden skal. I kombidampovnen er det hurtigt og let at løsne skallen uden at tomaterne bliver for varme. Vælg tomater i forskellige farver og størrelser, så bliver det endnu smukkere. Måske finder du grønne tomater, som du kan blande i?

Skær et kryds i toppen på hver tomat. Læg dem i et ildfast fad.

Tilbered tomaterne med fuld damp i 2-5 minutter (afhængig af størrelse) fra ovnen er klar. Tag tomaterne ud, når skallen begynder at sprække. Dyp i iskoldt vand og flå skallen af. Hvis du synes, det er pænt, lader du blomsten sidde.

Skær tomaterne i skiver eller både og læg dem på et fad. Pil løgene, skær dem i tynde skiver og fordel dem over tomaterne sammen med ost og basilikumblade.

Pisk olie og eddike sammen, smag til med salt og peber, og hæld dressingen over salaten.

Pil blommer. Hvis du vil lave en blommedessert, blommesyltetøj eller indkogte blommer, kan du flå dem på præcis samme måde som tomaterne. Mere om blommer på side 51.

6 buffétportioner

10-15 tomater i blandede størrelser
1 lille rødløg
cremet bøffelmozzarella eller friskost
basilikum

dressing
½ dl olivenolie
1 spsk. vineddike
salt og peber

blomkål

6 buffétportioner

1 blomkålshoved
1 tsk. salt

dressing

2 spsk. lyse sultana rosiner
2 spsk. kapers
2 spsk. citronsaft
4-5 spsk. olivenolie
nogle dråber vand
salt og peber

garnering

purløg

Vores blomkål med kapers og rosiner kan synes at være en usædvanlig kombination, men den er værd at prøve. Denne rustikke italienske ret passer fint som let frokost med et godt brød til, eller som tilbehør til for eksempel kogt eller grillet fisk.

Rens og skyl blomkålshovedet. Tilbered det helt eller del det i buketter. Læg det i et ildfast fad og drys med salt. Tilbered på fuld damp. Beregn 10-20 minutter fra ovnen er klar. Prøv med en gaffel.

Kog rosinerne i lidt vand, dræn vandet væk og lad dem køle af. Senere blandes rosinerne med drænet kapers, citronsaft og olivenolie. Slut af med et par dråber vand. Smag til med salt og peber.

Hæld dressingen over blomkålen og garner med finthakket purløg.

+

Broccoli. Hel broccoli eller buketter kan fint dampes på samme måde.

Fennikelsalat. Det er let at lave en skøn fennikelsalat. Del fenniklen i mindre stykker og damp til den ønskede spændstighed. Beregn 10-15 minutter fra ovnen er klar. Lav i mellemtiden en vinaigrette som afrundes med mayonnaise og smages til med dild. Vend fenniklen i dressingen og server salaten lun som tilbehør.

fisk

Den fine fisk. Som du sikkert allerede ved, er damp og fisk en specielt god kombination. Da dampen er en skånsom tilberedningsmåde forbliver fisken saftig og beholder sin naturlige smag, farve og konsistens. Ved at tilberede fisken med damp undgår du at den bliver tør.

Prøv dig frem. I den her kogebog har vi kun et lille antal fiskeopskrifter. Men i princippet kan du tage en hvilken som helst fisk og tilberede den i kombi-dampovnen. Et af kokkens tips er at tørsalte fisken først ved at salte den rigeligt og lade den hvile i ca. 30 minutter. Tør den af og tilbered den med damp. Det giver det bedste resultat.

Tag temperaturen! Madlavningstermometeret som du fik sammen med ovnen, er også meget anvendeligt til fisk. Når du anvender termometeret giver ovnen signal og slukker, når den indstillede kernetemperatur er nået. Obs! Madlavningstermometeret skal blive siddende i fiskens tykkeste del og i udtaget på ovnens inderside under hele tilberedningen. Somme tider kan det være svært at holde termometeret på plads. Prøv at støtte med noget varmebestandigt, som du kan stille i ovnen, for eksempel et sammenkrøllet stykke stanniol. Tænk på at termometeret kan blive meget varmt.

Den bedste fiskesuppe. Hvis du tilbereder fiskesuppe til mange, kan det somme tider være svært at få fisken perfekt. Med kombi-dampovnen kan du lave suppen som sædvanligt på kogepladen og varme fiskestykkerne hurtigt med damp, lige inden du serverer.

Hel fisk. Hvis du får en ørred på krogen eller nogle portionsaborrer i nettet, kan du prøve at dampe dem hele i ovnen. Se tips på side 26.

Kernetemperatur. Hvordan man vil have sin fisk tilberedt, er en smagssag. Her har vi fulgt Svensk Fisks anbefalinger. På restaurant får fisken generelt en noget lavere kernetemperatur.

Aborre	52°C	Laks	48-50°C
Fiskefars	52°C	Ørred	50°C
Sandart	52°C	Rødtunge	52°C
Havkat	52°C	Sej	52°C
Helleflynder	52°C	Torsk	52°C

rødtunge

Vores rødtunge er inspireret af den italienske saltimbocca. Med den skummende grønne ærtesauce bliver den en festlig gæsteret. Rullerne fyldes med ost, tynde skiver af tørret skinke og mynte. Fisken kan stå forberedt i køleskab i nogle timer og serveres senere direkte fra ovnen.

Da det går så stærkt med fisken i ovnen, er det bedst at begynde med saucen, som kan laves næsten helt færdig. Pil og hak løget fint. Lad det brune i smørret i nogle minutter i en kasserolle.

Tilsæt ærter og bouillon og lad det koge op. Tilsæt fløde og vin og kog op igen. Tilsæt mynte og smag til med salt og peber. Pisk saucen op og si den.

Derefter fisken. Fordel skinke, ost og mynteblad på fiskefileterne. Måske skal skinkeskiverne deles (skinkesmagen kan let blive dominerende). Rul skiverne sammen og læg dem i et ildfast fad. Alt dette kan laves i forvejen og sættes i køleskab.

Strø salt over rullerne. Brug fuld damp og beregn 5-10 minutter fra ovnen er klar. Hvor lang tid det tager, afhænger af hvor tykke rullerne er.

Lige inden serveringen varmes saucen og piskes igen for at få et flot skum. En stavblender kan også anvendes til opskumning. Garnér med mynteblade. Server løse ris til.

Anden fladfisk. Retten bliver også god med for eksempel rødspætte. Vær lidt forsigtig med skinken, så smagen Ikke bliver alt for dominerende. Jo mindre ruller, desto mindre tid i ovnen.

4 portioner

8 mindre fileter af rødtunge, ca. 600 g
50 g meget tynde skiver tørret skinke, f.eks. parmaskinke
40 g pecorino ost
mynteblade
½ tsk. salt

skummende ærtesauce
½ zittauerløg
1 spsk. smør
125 g grønne ærter
2 dl hønsebouillon
½ dl fløde
2 spsk. hvidvin
1 spsk. hakket mynteblade
salt og peber

garnering
mynteblade

laks

4 portioner

500 g midterstykke af laksefilet
1-2 spsk. havsalt
1 spsk. olivenolie
½ kg friske muslinger, gerne forskellige sorter
1 bdt. små, friske gulerødder – eller 2 store
1 fennikel
10 cherrytomater
10 små, kogte kartofler

aioli

2 æggeblommer
2 pressede hvidløgsfed
1½ dl olie, neutral smag
1 dl olivenolie
½ spsk. presset citronsaft
salt og peber

garnering

friske krydderurter, f.eks. koriander og timian

Somme tider vil man helst have, at madlavningen går stærkt og ikke er så indviklet. Ingredienserne til denne lakseret kan du købe på vej hjem en fredag aften, køre det hele ind i ovnen og servere det rygende varmt med aioli og et frisk brød.

Begynd med at tørsalte fisken, det vil sige læg fisken på et fad og salt rigeligt. Lad det stå ca. 30 minutter, mens du forbereder resten.

Børst muslingerne godt (smid dem væk som ikke lukker sig når du banker på skallen). Vask og skrab gulerødderne (del dem som er lidt store). Vask og del fenniklen.

Tør fisken af, læg den i ovnens bradepande, stik termometeret ind så spidsen havner midt i fiskens tykkeste del og hæld olivenolie over. Læg gulerødder og fennikel ved siden af fisken i bradepanden.

Sæt termometeret på 48°C og ovnen på fuld damp. Beregn 10-12 minutter i varm ovn.

Lav aiolien i mellemtiden. Kom æggeblommer og pressede hvidløg i en skål og pisk olien i, først dråbevis og siden i en fin stråle til aiolien bliver tyk som en mayonnaise. Smag til med presset citron, salt og peber.

Tag bradepanden ud af ovnen, læg tomater, muslinger og kogte kartofler ved og sæt ind i ovnen igen i yderligere 4-5 minutter til muslingerne har åbnet sig ordentligt (så har laksen også fået sin perfekte temperatur – 48-50°C.) Læg krydderurter på og stil hele herligheden på bordet sammen med aiolien.

Andre lakseopskrifter. Du har sikkert allerede et favorit-krydderi til laksefilet i ovn. Prøv at gøre som du plejer, men tilbered med damp i stedet for.

ørred

4 portioner

600 g ørredfilet
1 tsk. salt
2 knivsp. peber

citronette
skal og presset saft af 1 citron
1 dl ekstra jomfru olivenolie
salt

drys
1 syrligt æble
½ agurk

garnering
75 g forel- eller stenbiderrogn
dild
kørvel

Vores ørred er en god og meget hurtig fiskeret som både børn og voksne kan lide. Det grønne drys med æble og agurk løfter fisken. Rognens klare farve bliver en spændende kontrast til ørredens rosa. Selvom du laver æbleternene i forvejen, holder de sig friske, takket være citronsaften.

Drys salt og peber på fisken og læg den i et ildfast fad. Hvis fiskefileterne er tykke nok, kan du stikke termometeret ind i en af dem. Sørg for at spidsen ender i den tykkeste del.

Sæt termometeret på 50ºC og ovnen på fuld damp. Beregn ca. 5 minutter fra ovnen er klar.

Bland citronskal og presset saft med olivenolien. Smag til med lidt salt. Skræl æblet, tag kernehuset ud og skær det i små terninger. Skræl agurken, fjern kernerne og skær agurken i tilsvarende terninger. Bland æble- og agurketerningerne med citronsaften.

Læg fisken på tallerkener, fordel æble- og agurketerninger over. Top op med rogn. Slut af med dild og kørvel. Kogt eller moset kartoffel er godt tilbehør

Andre fisk. Ørredfileten kan erstattes med laks eller havkat.

Hel ørred. Det er godt at tilberede en hel ørred i kombi-dampovnen. Gnid den med citron, salt rigeligt og husk peber, fyld med friske krydderurter og nogle citronskiver. Bind om fisken, så fyldet ikke falder ud. Beregn ca. 10-15 minutter i fuld damp fra ovnen er klar. Sæt lidt ekstra salt på bordet.

menuer

Samkør! Madretter som tilberedes samtidigt i dampovnen tager ikke smag af hinanden. Derfor kan du tilberede flere retter på en gang, forudsat at de skal have samme temperatur. I ovnens brugsanvisning findes der flere forslag til dette. Hvis du åbner ovnlågen undervejs, mens ovnen er i gang, skal du være meget forsigtig, da dampen er varm.

På billedet. Forestil dig en grillmiddag, hvor du overrasker dine gæster med at grille hele kyllinger på udegrillen. Her forbereder du dem ved at tilberede i damp ifølge opskriften på side 35. Det gør dem saftige og gennemstegte. Samtidigt damper du friske grøntsager skåret i stykker (side 13). Med en enkelt dressing bliver det til en skøn salat på grillbordet. Til dessert serverer du crème brûlèe i portionsforme (side 52).

Riste og plader. Med fuld damp får du det bedste resultat, hvis du stiller de ildfaste fade på risten, så dampen kan cirkulere frit.

Teatersoupe. Når man kommer hjem samtidig med sine gæster, vil man gerne have at alt er forberedt og middagen er hurtig at servere. Hvis du byder på havkrebs (side 10) til forret, ørred (side 26) til hovedret og mandariner (side 56) til dessert bør det ikke være noget problem.

Forsinkede gæster. Ved hjælp af intervaldamp 80° kan du holde maden varm i 30 minutter. Det kan være praktisk hvis gæsterne er forsinkede eller hvis nogen vil se et tv-program færdigt før middagen.

Rustik buffet. Flere af retterne i denne bog egner sig godt til at stå på et tag-selv-bord. En sensommerbuffet med middelhavsstemning kan for eksempel bestå af tomater (side 17), blomkål (side 18), rødbeder (side 15), kalv (side 41) og boller (side 48). Til dessert serveres blommer (side 51).

Pil-selv-middag. Den som har god tid og vil byde på noget ekstra festligt kan f.eks. servere havkrebs (side 10), små kartofler (side 7) og grissini (side 45). Pærer (side 55) til dessert, går man aldrig galt af.

kyllingefilet

Denne smagfulde kyllingefilet får dejligt selskab af en rødkålssalat med tyttebær. De dekorative kardemommekerner og stjerneanis giver en kraftig karakter. Krydderierne fører tankerne hen på jul, men retten passer hele året.

Pil og hak hvidløgene. Stød anis og kardemomme groft. Bland salt, hvidløg, anis, kardemomme og teryakisauce. Vend kyllingefileterne i blandingen og sørg for at alt kødet dækkes.

Læg fileterne i et ildfast fad. Stik termometeret ind så spidsen ender midt i den tykkeste del. Indstil termometeret på 75˚C. Sæt ovnen på intervaldamp 180˚C. Beregn ca. 20 minutter fra ovnen er klar.

Snit rødkålen fint med en ostehøvl. Bland med tyttebær til en salat.

Skær kyllingefiletern i reelle skiver og pensl med teryakisauce.

Server med rødkålssalaten, top med både af figen. Servér løse ris til.

Prøv kalkun. Kyllingfilet kan erstattes med kalkunfilet. Slut ved samme kernetemperatur, 75°C.

Anden kyllingefilet. Intervaldamp er glimrende til mange retter med kyllingefilet og kyllingelår. Kødet bliver gennemstegt uden at blive tørt. Prøv at lave dine sædvanlige favoritter med intervaldamp og mærk forskellen.

4 portioner

4 kyllingefileter, ca. 600 g
2 tsk. salt
2 hvidløgsfed
2 stjerneanis
1 tsk. hel kardemomme
2 spsk. teryakisauce

rødkålssalat
250 g rødkål
1 dl rårørte tyttebær

garnering
1 frisk figen

paella

4 portioner

4 kyllingelår med ben
1 tsk. salt
4 dl ris
1 tsk. salt
1 brev med ½ g safran
4 dl hønsebouillon
1 rød paprika
2-4 chorizopølser
400 g friske blåmuslinger
200 g grønne ærter

servering

400 g friske rejer med skal
1-2 salatløg i tynde skiver
2 tsk. fint hakket purløg

Når paellaen tilberedes i damp blander ingredienserne sig med hinanden og retten bliver aromatisk. Hele måltidet laves på én gang i ovnen og toppes med friske rejer og krydderurter, når den kommer ud. Paellaen kan laves til mange og passer godt til børn, som gerne vil kunne se, hvad der ligger på tallerkenen.

Afpuds eventuelt kyllingelårene ved at skrabe det yderste kød væk så benet bliver blotlagt. Salt kyllingelårene.

Læg ris, salt og safran i et ildfast fad. Hæld bouillonen ved, rør rundt og stik kyllingelårene ned. Sæt ovnen på fuld damp og beregn ca. 30 minutter fra ovnen er klar.

Rens paprikaen og skær den i stykker. Skær pølsen i skiver.

Børst muslingerne rene og smid dem væk, der ikke lukker sig når du banker på skallen. Læg muslingerne i et lille ildfast fad og stil det ved siden af det andet fad i ovnen.

Tag paellaformen ud af ovnen og tilsæt paprika, pølser og grønne ærter. Sæt formen i ovnen igen og lad muslingeformen stå ved siden af. Damp alt i nogle minutter til muslingerne åbner sig.

Dekorer paellaen med muslinger, friske rejer, skiver af løg og purløg. Server med det samme.

+

Kogning af ris. Hvis du skal koge ris til mange kan det være praktisk at bruge damp. Bland ris, vand (eller bouillon) og eventuelt salt i en skål. Brug samme mængde ris og væske. Sæt ovnen på fuld damp og beregn ca. 25 minutter fra ovnen er klar.

hel kylling

Først at koge og siden grille er en måde at tilberede kød og fjerkræ, så det bliver både gennemstegt og smukt. Takket være dampen beholder kyllingen sin saftighed. En smuk glansfyldt grilloverflade får du ved at pensle med rosmarin, appelsin og honning.

Gnid salt og peber på kyllingen og læg den i et ildfast fad. Læg Rosmarinkviste i kyllingen. Hold eventuelt lårene sammen med tandstikkere. Tilbered med intervaldamp 180°C og beregn 1-1¼ time fra ovnen er klar. Alternativt anvender du termometeret, indstil på 75°C. Vær omhyggeligt med at sætte det i brystets tykkeste del.

Bland appelsinskal og -saft med honning og rosmarin. Tag kyllingen ud af ovnen, læg den på en rist med en bradepande under og pensl med glaceen. Grill kyllingen på maxgrill i ovnen 15-20 minutter til den får en pæn farve. Pensl gerne flere gange under grilningen.

Prøv med kalkun. Tilbered en hel kalkun efter samme teknik, det tager naturligvis lidt længere tid. Brug termometeret. Revelsbens og andre større kødstykker kan også tilberedes på samme måde.

Grille ude. Den som vil imponere ved udegrillen tager det første skridt i ovnen og griller derefter udenfor. Lige så godt, om ikke bedre, og desuden gennemstegt.

Smart. Kyllingen er gennemstegt og saftig, når tilberedningen i intervaldampen er klar. Det er perfekt til kyllingekød til salater, wraps eller baguetter.

4 portioner

1 kylling, ca. 1½ kg
1 tsk. salt
2 knivsp. peber
rosmarinkviste

appelsinglace
revet skal og presset saft af 1 appelsin
1 spsk. honning
1 spsk. hakket rosmarin

lasagne

Kyllingelasagnen er en variant af den velkendte pastaret, men lidt mere elegant. Her serveres den med en salat af rodfrugter og et let svampeskum. Lasagnen bliver bedst, hvis du laver den dagen i forvejen og lader den stå i køleskabet natten over. Varm den op med damp.

Steg de skivede svampe i smør og lad dem køle af. Bland kyllingekød og salt i foodprocessoren. Tilsæt fløde og persille og fortsæt med at blande til en løs fars. Stil farsen i køleskabet.

Klip pastapladerne til så de passer i en bageform på 2 l. Smør formen. Læg pastapladerne på en plade og giv dem fuld Damp i nogle minutter. Læg pastaplader, kyllingefars og svampe i formen, begynd og slut med et lag pastaplader. Tryk lagene godt sammen.

Sæt termometeret så spidsen ender midt i lasagnen. Stil det på 75˚C og ovnen på intervaldamp 90˚C. Beregn ca. 1½ time fra ovnen er klar. Tag lasagnen ud, lad den køle af og blive helt kold i køleskab.

Saucen kan du også lave i forvejen. Brun svampene i smør. Lad dem brune godt, så de får en pæn farve. Pil og hak løg og hvidløg og lad det stege sammen med svampene mod slutningen. Tilsæt bouillon og fløde og lad det hele koge i ca. 10 minutter. Bland saucen og passér den gennem en si. Smag til med salt og peber. Så langt kan du forberede saucen i forvejen.

Til rodfrugtsalaten snittes gulerødderne på langs med en ostehøvl eller en kartoffelskræller i tynde, lange spåner. Bland med spæde spinatblade, bønnespirer og timian.

Når der skal serveres, tager du lasagnen ud af formen og skærer den i brede skiver (det er nemmest når den er køleskabskold). Varm dem eventuelt med damp i nogle minutter. Læg lasagneskiverne på tallerkener sammen med salaten. Varm saucen (spæd med lidt mælk hvis den virker tyk), skum den op med en stavblender og hæld lidt skum på skiverne. Resten af saucen serveres i en skål ved siden af.

6–8 portioner

800 g friske svampe i skiver, f.eks. champignon, kantarel, østershat eller shiitake
smør
500 g kyllingefilet
1½ tsk. salt
5 dl madlavnings- eller piskefløde
½ dl hakket persille
150 g friske pastaplader

rodfrugtsalat
2-3 gulerødder i forskellige farver
frisk spinat
bønnespirer
timian

svampeskum
200 g friske svampe i skiver
smør
1 skalotteløg
1 fed hvidløg
2½ dl hønsebouillon
1 dl fløde
salt og peber
mælk

kød og fjerkræ

Intervaldamp. Sammenlignet med fisk behøver kød og fjerkræ mere varme når det skal steges. Derfor er intervaldamp, som kombinerer damp og varmluft, perfekt. Kødet beholder sin saftighed samtidigt med at det bliver stegt.

Madlavningstermometeret. Som tilbehør til din ovn har du fået et intelligent madlavningstermometer. I denne bog beskriver vi, hvordan du bruger det med manuelle indstillinger. (En anden måde er at bruge ovnens forindstillede madlavningsprogram. Hvordan det fungerer beskrives i ovnens brugsanvisning. Når du anvender madlavningstermometer slukker ovnen, når den indstillede kernetemperatur nås. Du kan bruge termometeret, også når du tilbereder fisk, se side 22. Obs! Madlavningstermometeret skal sidde i kødet og i udtaget på ovnens inderside under hele tilberedningen. Sæt det derfor ind i ovnen, inden du starter. Husk at termometeret kan blive meget varmt.

Sæt termometeret rigtigt. Det er vigtigt at termometerets spids placeres i kødets tykkeste del. Prøv også at få hele termometeret ind i kødet, hvis det er muligt.

Varme pølser. Hvem vil have revnede pølser til børnefødselsdagen? I fuld damp holder pølserne sig hele og bliver varme på nogle minutter.

De bedste frikadeller. De er lette at lave i dampovnen! Bland farsen som sædvanligt, form frikadellerne og steg dem i intervaldamp efter opskriften for frikadeller på side 44. Giv derefter frikadellerne en smuk stegeoverflade i stegepanden før servering. Det er perfekt at fryse frikadellerne, når de er dampede men ikke stegte.

Kernetemperatur. Ved hjælp af termometeret kan du få kødet præcis som du vil have det. Her er vore anbefalinger:

Frikadeller	75°C	Hakkebøffer	75°C
Skinke	70°C	Lammesteg	65-70°C
Roastbeef, rosa	60°C	Roastbeef, rød	55°C
Vildt	70-75°C	And, bryst	75°C
Kalkun, bryst	75°C	Kylling, bryst	75°C

kalv

Vitello tonnato er en klassisk italiensk ret, som passer godt til sommeren. Kalvestegen skæres tyndt og toppes op med en tunfiskedressing og kapers. Intervaldampen holder kødet saftigt under tilberedningen.

Brun først kødet i stegepanden, hvis du vil have en stegeoverflade.

Læg kødet i et ildfast fad. Drys med salt. Stik termometeret ind så spidsen sidder i den tykkeste del. Sæt termometeret på 65°C (60°C for rødere kød) og ovnen på intervaldamp 90°C. Beregn 45-60 minutter fra det tidspunkt, hvor ovnen er klar. Hvor lang tid det tager, afhænger af kernetemperaturen og kødets form. Lad kødet køle af.

Bland tunfisken (med sin olie) med citronsaft, pillet og delt æg, sardeller, godt drænede kapers og sort peber. Rør til en almindelig salatdressing

Skær kødet i tynde skiver, læg på et fad og hæld dressingen over. Garner med kapers, parmesan i skiver, ruccola, citronskal i strimler og krydderurter. Resten af dressingen serveres i en skål ved siden af.

Andet kød. Kalvekødet kan fint byttes ud med skinkeinderlår eller mørbrad. Hold styr på temperaturen (som skal være 70°C til svinekød).

Buffet. Der findes mange andre gode marinader, som du kan servere til koldt kød, der tilberedes på samme måde med Intervaldamp. Prøv for eksempel en dressing af olivenolie, balsamico eddike, finthakket rødløg, purløg, salt og peber.

8 buffétportioner

500 g inderlår eller klump af kalv
1½ tsk. salt

tunfiskedressing
1 dåse à 200 g tunfisk i olie
2 spsk. presset citron
1 hårdkogt æg
4 sardelfileter
2 spsk. kapers
½ knivsp. sort peber

garnering
store kapers
parmesan
ruccola
citronskal
timian og rosmarin

steg

Vi kan lige så godt at indrømme det med det samme. Denne klassiske franske roastbeef er ikke lavet med damp. Med ovnens program for lavtemperaturstegning bliver kødet perfekt. Når kødet hviler, kan du i stedet bruge ovnen til at lave kartoffelmosen og grøntsagerne som passer fint til.

En rigtig saftig roastbeef tilberedes på lav temperatur til kernetemperaturen er 55°C. Gnid kødet med salt, peber, krydderurter og eventuelt hvidløg. Læg det i et ildfast fad og stik termometeret ind så spidsen ender i den tykkeste del af kødet.

Steg på lavtemperaturstegning 80°C og sæt kernetemperaturen til 55°C. Beregn ca. 1½ time fra ovnen er klar. Lad kødet hvile under stanniol.

Skræl og del kartoflerne til mosen. Læg kartoflerne i et ildfast fad, tilsæt salt. Sæt ovnen på fuld damp. Beregn 20-30 minutter fra ovnen er klar. Prøv og stik. Læg kartoflerne i en skål og mos dem groft. Tilsæt smør og fløde. Spæd til en passende konsistens med mælken. Smag til med salt og peber.

Til den sur-søde balsamicosauce lader du eddike, sukker og vand koge sammen i en lille kasserolle i ca. 5 minutter. Tag kasserollen af varmen og lad det køle lidt af. Smørret i terninger piskes ind i saucen.

Skær kødet i skiver og server med samme slags grøntsager som på omslagsbilledet (se side 13).

+

Mere smag. Hvis du vil eftermarinere kødet kan du lægge det varme, nystegte kød i en plastpose med hakkede krydderurter, hvidløg, salt og olie. Luk til, læg i et fad og lad det køle af inden du stiller det ind i køleskabet.

6–8 portioner

1 kg roastbeef, skåret af inderlår eller filet
1 tsk. salt
1 knivsp. sort peber
1 dl hakkede krydderurter, f.eks. rosmarin, basilikum, timian og mynte
eventuelt 2 hakkede hvidløgsfed

kartoffelmos
2 kg melede kartofler
1½ tsk. salt
75 g smør
2 dl piskefløde
1-2 dl mælk
salt og peber

balsamicosauce
2½ dl balsamicoeddike
¾ dl farin
½ dl vand
2 spsk. smør, som har stuetemperatur

frikadeller

4 portioner

400 g hakket kød
1 ½ tsk. salt
4 spsk. rasp
1 ½ dl mælk
1 æg
½ tsk. spidskommen
1 knivsp. hvid peber
1 knivsp. kanel
1 knivsp. tørret koriander
½ knivsp. cayennepeber

tomatsauce

1stort zittauerløg
2 hvidløgsfed
1½ spsk. olivenolie
400 g hakkede tomater
½ tsk. salt
½ tsk. sukker
1 knivsp. sort peber
hvid balsamicoeddike
tabasco
4 tomater

Krydret smag eller mild – alt lykkes lige godt i damp. Disse nemme frikadeller smager spændende orientalsk af spidskommen og kanel. Sammen med couscous og den smagfulde tomatsauce bliver det en hel middag.

Bland kødet med salt. Bland rasp med mælk og lad det hvile ca. 10 minutter. Tilsæt kødet, æg og krydderier. Bland alt til en smidig fars. Lav runde kødboller af farsen. Læg dem i en smurt form. Sæt ovnen på intervaldamp 90˚C og beregn 10-12 minutter fra ovnen er klar. Frikadellerne skal være 75˚C i midten.

Pil og hak løg og hvidløg til tomatsaucen. Lad det snurre nogle minutter i olien uden at tage farve. Tilsæt de hakkede tomater og lad det koge ved stærk varme i mindst 10 minutter. Smag til med salt, sukker, peber, balsamicoeddike og eventuelt tabasco.

Skold tomaterne i fuld damp ca. 4-5 minutter (se side 19). Skær tomaterne i stykker (fjern først det grove stykke ved blomsten). Bland tomatstykkerne ned i saucen.

Server frikadellerne med couscous eller tabbouleh og tomatsaucen.

+

Dampkogt couscous. Læg 3 dl couscousgryn i et ildfast fad, hæld 2 dl vand på og 1 tsk. salt (eller 2 dl hønsebouillon). Tilbered på fuld damp og beregn ca. 10 min fra ovnen er klar. Forskellige gryn skal have forskellige kogetider. Tilsæt 2 spsk. smør eller olivenolie og pisk til grynene bliver luftige. Hvis du senere blander med masser af hakkede krydderurter og revet citronskal får du hurtigt en tabbouleh.

grissini

ca. 25 stk.

125 g frisk butterdej
olivenolie
fingersalt
krydderier efter smag, f.eks.
anis, fennikelfrø, tørret
rosmarin, sort peber

Vores sprøde grissini er en hurtig og dejlig mundfuld som du let kan bage selv. Køb færdig butterdej (frisk eller dybfrost) og varier grissiniernes smag og form som du vil.

Skær tynde striber af dejen og læg dem på en plade med bagepapir. Pensl med olivenolie, strø salt og krydderier over. Du kan også vride pindene før bagningen eller selv finde på andre former.

Bag på intervaldamp 180˚ C. Beregn 5-7 minutter i varm ovn.

+

Varier smagen. En reven stærk ost er også god. Eller lav søde pinde med råsukker og stødt kardemomme.

Uventede gæster. Hvis du har en smule butterdej hjemme er det hurtigt at lave en wienerbrødsstang. Skær pærer eller æbler tyndt og læg dem som fyld i midten. Krydr med sukker og kardemomme. Pens hele stangen med smør. Bag på intervaldamp 230˚C i ca. 20 minutter.

bagels

12 stk.

25 g gær
5 dl håndlunkent vand, 37°C
½ dl lys sirup
2 tsk. salt
12–13 dl hvedemel special

pensling og garnering
vand
sesamfrø og/eller birkes

Med intervaldampens fugtige varme får vores bagels en herligt sej skorpe. Brødene er nemme at dele og fylde med alt muligt. Det bliver mættende bidder, som passer til en let frokost eller på udflugten.

Smuldr gæren, tilsæt vandet og rør til gæren opløser sig. Bland sirup, salt og det meste af melet i. Ælt dejen til den er smidig ca. 10 minutter i hånden eller 5 minutter i maskine. Lad dejen hæve under et viskestykke i ca. 20 minutter. Tag dejen op på et bord med mel, og ælt den let. Del den i 12 stykker. Rul til længder på ca. 20 cm. Vrid længderne sammen til ringe – brug lidt vand, så hænger det bedre sammen.

Læg ringene på en plade med bagepapir. Lad ringene hvile under et viskestykke ca. 30 minutter. Pensl med vand og strø sesamfrø og/eller birkes over, hvis du synes.

Sæt ovnen på intervaldamp 150°C. Bag brødene i 12 minutter fra ovnen er klar. Sæt varmen op til 200°C og bag yderligere ca. 10 minutter til de er lysebrune. Lad brødene køle af under et viskestykke.

+

Kokkens favoritfyld. Friskost, rødløg og røget laks.

Fotografens variant. Bland kanel i dejen og spis dem nybagte eller ristede med smeltet smør. Mums!

Praktisk. Brødene kan sagtens fryses og tøes op på ca. 8 minutter i intervaldamp 80°C.

boller

ca. 20 stk.

25 g gær
5 dl lunkent vand, 37°C
1 dl mælk
2 tsk. salt
1 spsk. honning
5 dl fuldkorns hvedemel
7½-8 dl hvedemel

Dette er rigtigt letbagt brød, som hverken skal ældes eller formes omhyggeligt, men bare røres sammen i hånden og hæve i skålen. God til suppe og smukt på en buffet.

Smuldr gæren i en skål. Bland vand og mælk og hæld lidt over gæren. Opløs gøren i væsken. Tilsæt resten af vand- og mælkeblandingen, salt og honning. Rør fuldkornshvedemel og det meste af hvedemelet (gem ca. 1 dl).

Ælt dejen huritgt sammen. Strø lidt hvedemel over, dæk med viskestykke og lad dejen hæve 1-1½ time. Den skal kun hæve en gang. Drys ca. ½ dl hvedemel på bordet og tip forsigtigt dejen ud. Obs! Ælt ikke – gærboblerne skal være bevares.

Drys yderligere lidt hvedemel over dejen, ca. ½ dl. Pres med hånden forsigtigt dejen ud til en firkant, ca. 30x40 cm. Skær hurtigt dejen i 6-7 cm smalle strimler. Det går lettest med en dejskraber af metal. Del hver strimmel i 2-3 dele på skrå. Bollerne behøver ikke at få samme form, bare de får nogenlunde samme størrelse. Tril bollerne let og læg dem (de er stadig løse) på plader med bagepapir.

Bag straks i intervaldamp 230°C i 5 minutter fra ovnen er klar. Skift til varmluft 230°C og fortsæt med at bage i yderligere 4-5 minutter til bollerne får en fin, lysebrun farve. Lad dem køle af på risten, så bliver skorpen rigtig sprød.

+

Det er et spørgsmål om smag. Brødet er fantastisk godt som det er, men kan også varieres med forskellig smagstilsætninger. Kom smagstilsætningerne i dejen inden du rører melet i. Tag for eksempel ca. 100 g kraftig ost, 1 dl græskarkerne eller hakket frisk rosmarin.

blommer

Blommer kan være vældig dejlige, men det er ikke altid lige let at finde spisemodne blommer i butikkerne. Disse blommer kan du også lave på frugter, der er en anelse hårde. Det bliver en skøn sensommerdessert med en smag af jul.

Bland vin, sukker og kanelstang i en kasserolle. Lad det koge sammen ca. 10 minutter

Del blommerne, tag stenene ud og skær i både. Læg bådene i et ildfast fad (det skal helst være dybt og smalt) og hæld rødvinsblandingen over.

Sæt ovnen på intervaldamp 80°C. Beregn 20-25 minutter fra ovnen er klar. Brug mindre tid, hvis blommerne er meget modne. Lad blommerne køle af i den gode lage.

Server med en cremet vaniljeis.

4 portioner

8 store røde blommer

3 dl frugtagtig rødvin
1½ dl sukker
2 kanelstænger

Sødt. Prøv at bytte sukkeret ud med råsukker, farin eller muscovadosukker for at få en anden smag. Lyst muscovadosukker smager af cola. Mørkt muscovadosukker smager af lakrids.

Gem resterne. Hvis der bliver noget til overs, kan du hælde lidt cognac over blommerne i lagen og gemme dem nogle dage i køleskabet.

Bugnende træer. Hvis det er blommeår, kan du henkoge blommerne. Se pæreopskriften på side 55. Blommerne bliver dog bedst, hvis de flås og skæres først, se tomater side 17. Blommerne i opskriften ovenfor kan erstattes med skrællede og delte pærer.

créme brûlée

6 portioner

4 dl piskefløde
1 dl mælk
¾ dl kaffebønner
1 tsk. let stødte kardemommekerner
¼ dl sukker
6 æggeblommer
½ dl sukker

servering
2 spsk. rørsukker

En rigtig god crème brulée er en perfekt afslutning på en middag. Og der findes ikke nogen enklere måde at tilberede den på end i kombi-dampovnen. Denne er smagt til med kaffe og kardemomme. Den sprøde overflade laver vi med grillen.

Lad fløde, mælk, kaffebønner, kardemommekerner og sukker koge op under omrøring. Husk at det hurtigt koger over. Tag kasserollen af varmen. Lad det stå og trække et øjeblik. Derefter sies bønner og kerner fra.

Pisk æggeblommer og det resterende sukker hvidt og skummende. Pisk den varme flødeblanding ned i æggesnapsen. Stil 6 portionsskåle à 1½ dl på en rist, fordel blandingen i skålene. Tilbered fuld damp til brûléen er stivnet. Beregn ca. 25 minutter fra ovnen er klar. Lad skålene køle af inden du stiller dem i køleskab.

Når det er tid til servering, skal du strø sukker over og sætte formene i ovnen på maxgrill 4-5 minutter. Overfladen skal være gyldenbrun og sprød, men ikke brændt. Server med det samme.

+

Brûléebudding. Desserten, som også kaldes crème caramel, er en nær slægtning til crème brûlée. Buddingen er en god dessert når man vil have alt forberedt og den kan med fordel tilberedes med damp. Fyld bunden i portionsformene med en karamelsauce, fyld op med brûléeblandingen. Sæt formene på rist i ovnen og giv fuld damp til massen stivner. Brûléebudding serveres kold og eventuelt vendt ud på tallerkner.

Brænder. En af de få funktioner som din ovn ikke er udrustet med, er en brûléebrænder. Derfor bruger vi ovnens grill, hvilket er (næsten) lige så godt.

pærer

Syltede pærer lyder som noget indviklet, som farmor var god til, men i kombi-dampovnen er det meget enkelt. Her har vi smagt dem til med rosmarin. Server som dessert eller giv i et smukt glas i værtindegave.

Lad vand og sukker koge i nogle minutter i en kasserolle til sukkeret er opløst. Vælg et sylteglas som pærerne lige akkurat kan være i. Mængden af sukkerlage afhænger selvfølgelig af, hvor stort glasset er.

Skræl pærerne omhyggeligt og forsigtigt, men lad stilken sidde tilbage. Læg pærerne ned i glasset og hæld den varme sukkerlage på. Den skal dække pærerne helt. Stik rosmarinkvistene ned.

Sæt ind i ovnen uden låg. Beregn ca. 30 minutter i fuld damp fra det øjeblik ovnen er klar. Prøv at stikke i pærerne for at mærke hvornår de er klar.

Tag glasset ud og sæt låget direkte på. Voila – en holdbar pærekonserves (som dog bør opbevares i køleskab) og en fin dessert en kold vinterdag. En skefuld tilsmagt flødeskum passer godt til.

1 glas eller
4 portioner

4 middelstore pærer – faste, men ikke hårde

sukkerlage
4 dl vand
4 dl sukker

nogle kviste frisk rosmarin

+

Andre frugter. Prøv at koge ferskner eller blommer på samme måde, men forkort tiden en smule. Sukkerlagen kan erstattes med koncentreret solbærsaft, og et stykke ingefær kan lægges ved. Kanelstang er også et klassisk krydderi til henkogte frugter.

Cognac. Lidt spiritus i desserten gør den mere voksen i smagen. Tilsæt f.eks. cognac inden du lukker glasset.

Rengøring. Med damp kan du også rengøre for eksempel sylteglas og sutteflasker. Anbring de nyvaskede beholdere med åbningen nedad på risten længst nede i ovnen, gerne lidt skråt. Efter ca. 40 minutter i fuld damp er de fuldstændigt rene.

mandariner

4 portioner

4 mandariner
4 tsk. appelsinmarmelade, gerne med bitter smag
2 tsk. brun farin

flambering
½ dl appelsinlikør

Flamberede mandariner er en frisk og let dessert, som passer bedst til det mørke vinterhalvår. Husk at dæmpe lyset når det brændende fad bæres frem. Mandarinerne kan dog sagtens serveres uden antændt alkohol.

Skræl mandarinerne (brug helst kniv og fjern lidt af hinderne) og skær dem i halve. Læg dem i et ildfast fad, som du vil bruge til serveringen. Bred appelsinmarmeladen over snitfladerne. Strø rigeligt med brun farin over mandarinerne. Dette kan du tilberede i forvejen. Dæk fadet med plastfolie og stil det i køleskabet i max. 2 timer. Hvis fadet står længere, trækkes for meget af frugtsaften ud og det bliver svært at flambere.

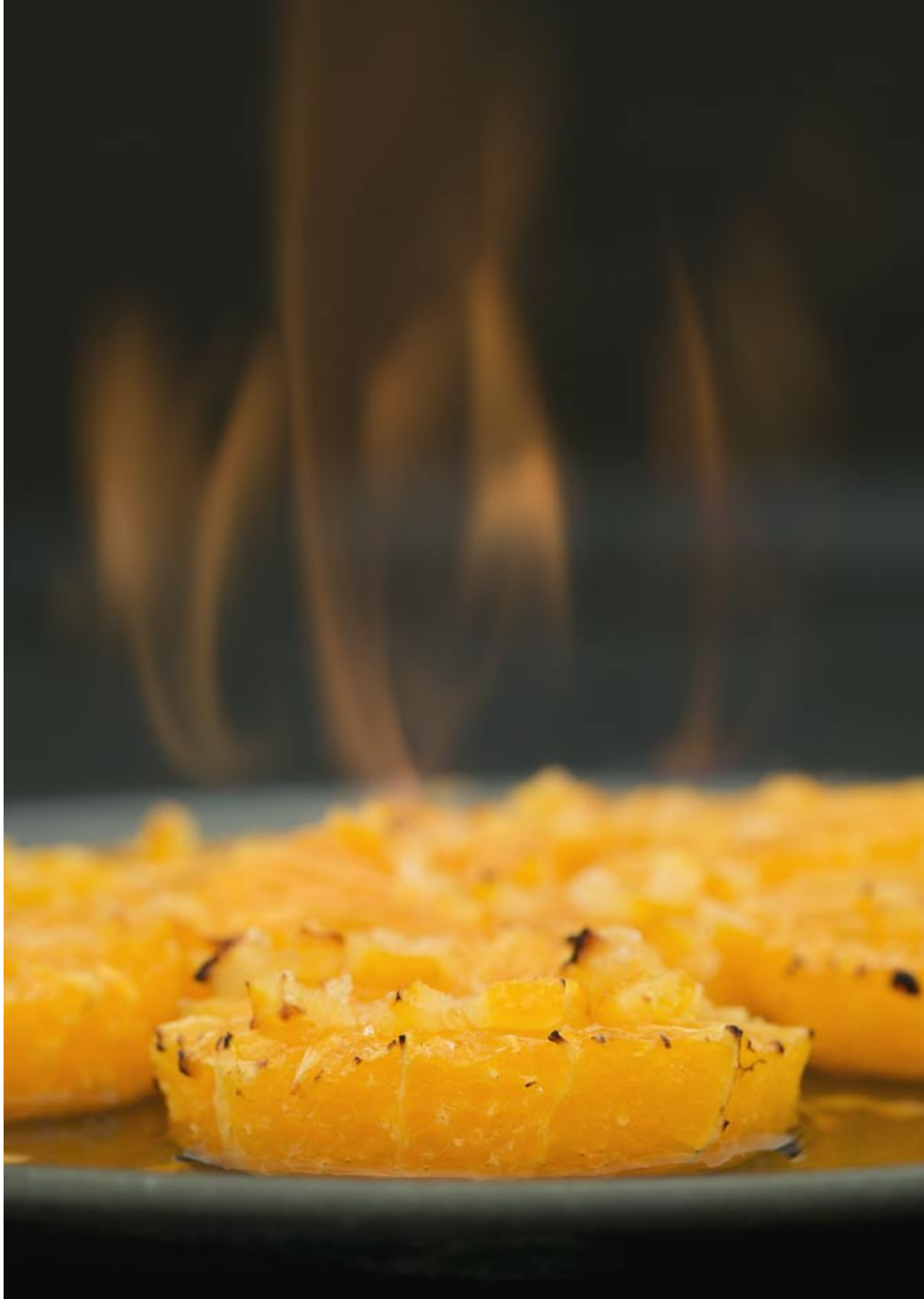
Indstil ovnen på intervaldamp 180°C og beregn ca. 15 minutter fra ovnen er klar. Når der er nogle minutter tilbage i ovnen, varmer du appelsinlikøren forsigtig i en kasserolle på komfuret.

Tag fadet ud, hæld likøren over, tænd og server med det samme.

Blød vaniljeis eller let pisket fløde er godt tilbehør. Og måske nogle hjemmebagte havreflarn.

+

Citrusfrås. Det er også godt at tilberede appelsin i store stykker, ananas i skiver eller klementiner på denne måde.



tilberedningstider

Damp (100%). De fleste levnedsmidler kan tilberedes med damp. Tilberedningstiderne i tabellen er beregnet fra du sætter maden ind i ovnen og starter den, til maden er færdig og dampen er væk. Altså lidt længere tid end du sikkert ville beregne i en almindelig ovn. I opskrifterne er tiderne beregnet fra det øjeblik ovnen er klar. Tiderne er omtrentlige og skal sikkert passes til efter lyst og smag.

	Temperatur	Tid
Asparges (grøn og hvid)	96˚C	8-15 min.
Blomkål, hel	96˚C	20-25 min.
Broccoli, buketter	96˚C	15-20 min.
Couscous (3 dele gryn + 2 dele vand)	96˚C	15-20 min.
Fenikkel, stykker	96˚C	10-15 min.
Fisk, hel	96˚C	20-40 min.
Fiskefilet, tyk	96˚C	10-25 min.
Fiskefilet, fladfisk	96˚C	5-15 min.
Grøntsagsblanding, frost	96˚C	12-15 min.
Gulerødder, stave	96˚C	15-20 min.
Kartofler	96˚C	30-40 min.
Majskolbe	96˚C	30-35 min.
Muslinger	96˚C	10-12 min.
Poteter	96˚C	30-40 min.
Ris (1 del ris + 1 del vand)	96˚C	30-35 min.
Rødbeder, små	96˚C	40-50 min.
Sukkerærter	96˚C	8-10 min.
Æg, blødkogt	96˚C	9-10 min.
Æg, hårdkogt	96˚C	15-16 min.
Æg, smilende	96˚C	12-13 min.
Æggestand	96˚C	20-25 min.

Intervaldamp (25% damp og 75% varmluft). Intervaldamp er en kombination af damp og varmluft. Intervaldamp er særlig velegnet til kød- og fjerkræretter.. Tilberedningstiderne i tabellen er beregnet fra du sætter maden ind i ovnen og starter den, til maden er færdig og dampen er væk.
I opskrifterne er tiderne beregnet fra det øjeblik ovnen er klar. Tiderne er omtrentlige og skal sikkert passes til efter lyst og smag.

	Temperatur	Tid
Kalvesteg, 1 kg	90˚C	50-70 min.
Kartoffelgratin	190˚C	40-50 min.
Kylling, hel	180˚C	65-80 min.
Kyllingefilet	180˚C	25-30 min.
Lasagne	180˚C	45-50 min.
Oksesteg, 1 kg	180˚C	65-80 min.
Skinkesteg, 1 kg	180˚C	55-70 min.
Brød, flûtes, forbagte	220˚C	15-20 min.

Læs også brugsanvisningen. Din ovn har mange funktioner, ikke bare damp. I brugsanvisningen, som du fik med ovnen, finder du mange oplysninger om alle ovnens funktioner, samt vejledning om rengøring og vedligeholdelse.
Opskriftautomatik. Visse af vores ovne har indbyggede madlavningsprogrammer.
På disse programmer er temperatur og ovnfunktion forudindstillet så de passer til typen af madvare. I brugsanvisningen findes der grundopskrifter, som du kan lade dig inspirere af.
Vægtautomatik. Visse ovne har også vægtautomatik, hvor temperatur, ovnfunktion og tid bliver tilpasset efter råvarens vægt.

Opskrifer: Tommy Myllymäki, Birgit Nilsson Bergström og Electrolux **Foto:** Matilda Lindeblad
Projektledelse og tekst: Anna Michélsen **Layout:** Åsa Waldton **Projektkoordinator:** Cecilia Öster
Tryk: Compres.dk **Copyright:** Electrolux HemProdukter AB 2007