

LORANG&CO*

NO 1-2017

NU ER DET JUL!

Klassisk JULEMIDDAG

Julens smukkeste
småkager

Louise's
SPRØDE SALATER

TRÆN I JULEN
NEMME ØVELSER ALLE KAN LAVE

SE MIT
KØLESKAB

JULENS BEDSTE SJUSSER

JULEN 2017 INDHOLD

4

Ingen jul uden sjusser

12

Julens smukkeste småkager

20

Den store klassiske julemiddag

39

Gode råd til en sundere december



46

Sprøde julesalater

60

Personlig gaveindpakning

64

Vis mig dit køleskab



Regi:

SJUSSER: Broste Copenhagen, Gurlie Elbækgaard
Iittala, Spiegelau, Georg Jensen Damask

JULENS SMUKKESTE SMÅKAGER
Broste Copenhagen

DEN STORE KLASSISKE JULEMIDDAG:
Broste copenhagen, Lov i Listed, La Fidusia, K.H. Würtz,
Madam stoltz

5 SPRØDE JULESALATER
Kähler, Handcrafted-Stockholm Samir Dzabirov

SÅ ER DET JUL



Da jeg var barn, boede jeg i en lejlighed på ydre Østerbro. Vi havde en stor fælles gård med bunkevis af unger og deres voksne. Da jeg var 9-10 år lavede jeg mit første blad sammen med min bedste veninde, Katja. Vi fornemmede et behov for at samle gårdens sladder, så i en tegnet og håndskreven udgave, lancerede vi KIG & LYT til den rørende pris af 2 kr. Det blev vist kun til et par numre, men jeg husker, at det var en succes, for de andre børns forældre var faktisk overordentligt interesserede i at læse ugens sladder.

Siden har jeg ikke udgivet et magasin, men jeg har længe drømt om at have mit eget. Sladden er skiftet ud med masser af mad – og jeg er så stolt af at kunne råbe ud, at dette nye onlinemagasin LORANG & CO fremover vil ramme nettet ca. 4 gange årligt.

I dette første nummer står den på jul. Klassisk, sprød, fed, sund og vidunderlig jul. Lidt af det hele, sjusser til de søde, træning til de seje – og kager til os alle sammen. Vi har knoklet for at lave det fineste magasin, og jeg håber så meget, at I vil nyde det.

Jeg håber, at I vil spise med. Og at I vil dele jeres tanker/idéer/mening: Skriv til os, spørg os om noget, ønsk dig opskrifter eller fortæl os, hvad du godt kan lide, og hvad du ikke er vild med [klik her](#).



RIGTIG GLÆDELIG JUL
og hjerteligt velkommen til
LORANG & CO!



INGEN JUL UDEN

SJUSSER

Jeg er altid glad for drinks. Ikke nogle særligt komplicerede – bare skønne, simple drinks. Jeg kan sagtens finde på at købe ind til en eller to forskellige slags, sætte alle ingredienserne frem på bordet sammen med en opskrift, og så lade folk lave deres egne sjusser selv. Men nu er det jul, og så vil jeg shake drinks til de sødeste, jeg kender.

Julesjusser af Louisa Lorang. Foto: Maria Warnke Nørregaard



ROSEMARY-BITTER I DRINK

Rosmarinsirup
2 dl sukker
2 dl vand
4 kviste rosmarin

Drink
isterninger
4 cl rosmarinsirup
4 cl vodka
2 cl Campari
1 cl limejuice
1 dl friskpresset pink grapefrugtjuice

Kog rosmarinsiruppen på forhånd, så den er kølet ned, når du skal bruge den. Den er let at lave, og kan nemt ganges op, så du kan lave drinks til mange. Og så kan den holde sig i ugevis på køl. Skulle den krystallisere, skal du bare lune den, til den bliver sig selv igen.

Rosmarinsirup: Kog sukker, vand og rosmarin i 4-5 minutter, til sukkeret er smeltet og rosmarinen har afgivet smag. Sigt rosmarinen fra, og sæt lagen koldt.

Drink: Hæld isterninger i en shaker, og fyld op med rosmarinsirup, vodka, Campari, limejuice og pink grapefrugtjuice. Ryst, og sigt drinken over i en koldt glas. Servér straks.

TIP: Vil du have en sødere, mindre bitter drink, kan du bruge frisk appelsinjuice i stedet for grapefrugtjuice.



Jep! Jeg gør hvad jeg kan for altid at have de små, pinlige, syltede kirsebær på lager. Jeg er faktisk vild med dem. Også på toppen af en sundae – og sådan en skal I nok få en anden dag!



CHERRY LOVE 2 SJUSSER

isterninger
4 cl kirsebærlikør, fx New Nordic Cherry likør fra Frederiksdal
8 cl bourbon
6 dråber angustura
4 syltede kirsebær
2 dl gingerale

Kan du ikke få fingrene i de næsten selvløsende bær, er det også dejligt med amarenakirsebær. Og måske også lidt mere sofistikeret.

Fyld 2 lave glas med isterninger. Fordel kirsebærlikør, bourbon og angustura i glassene, og rør rundt. Læg kirsebær i, og top med gingerale. Servér straks.

TIP: Angustura er spiritus baseret på en virkelig bitter urteessens, som bruges til drinks. Du kan købe den hos velassorterede vin- og spiritushandlere.

Find smukke siffonflasker på loppemarkeder. Selvom de ikke nødvendigvis virker, er de sååå smukke som pynt.





MINTJULEP

1 DRINK

6-8 mynteblade
2 spsk. sukkersirup
(find opskrift på
sukkersirup på s. 11)
knust is eller
isterninger
4 cl bourbon
mineralvand

Knus mynte sammen med sukkersirup i bunden af et glas med en træske eller lignende. Fyld glasset med knust is eller isterninger, og hæld bourbon i. Fyld op med mineralvand efter behag, rør rundt, og servér straks.

Jeg er totalt vild med bourbon. Det er fantastisk, både straight og i sjusser. Prøv denne nemme mint julep, der klart er at foretrække med bourbon fremfor whiskey.
Undlad at knuse mynten for meget, så du nemt kan fiske den op, hvis du ikke er ligeså pjattet med mynte som mig.



EGGNOG

4 DRINKS

Hvis du vil, kan du gange opskriften op og lave en stor kande eller en hel bowl med eggnog. Det er en tung sag, og næsten for meget, men så dekadent at drikke eggnog. Og ingen jul uden den!

2 hele æg
½ dl sukker
korn af ½ vaniljestang
½ dl cognac
½ dl mørk rom
1 dl sødmælk
lidt revet muskatnød

Pisk æggene sammen. Bland sukker og vaniljekorn, og hæld det i æggene lidt ad gangen. Fortsæt med at piske, til æggene er skummende. Hæld cognac, rom og mælk i æggesnapsen, og smag til med lidt revet muskatnød. Sæt drinken på køl i 1 time, og sørg for, at den er dækket til, så alkoholen ikke fordamper. Rør rundt, og servér drinken i 4 glas. Giv den evt. et drys revet muskatnød på toppen.

TIP: Det er helt fint, at spise rå friske, danske æg. Undgå dem dog, hvis du er gravid, men i så fald skal du jo alligevel helt holde dig fra sjussen ...

Eggnog kan laves i en stor bowl og serveres i kolde glas til dine gæster.



Kan du ikke få fingrene i de næsten selvløsende bær, er det også dejligt med amarenkirsebær. Og måske også lidt mere sofistikeret.



RUBY SLIPPER MARTINI

1 SJUS

Denne simple sjus fik jeg engang på en bar i Texas. Dette er min tilpassede version, og sikkert slet ikke det samme som originalen. Uanset hvad, så holder den max og er pivnem at lave – også til mange!

6 cl vodka

6 cl pink grapefrugtjuice

**6 cl champagne eller andre bobler
lidt grenadine
isterninger**

Det kan ikke blive enklere:

SHAKE SHAKE



SERVE!

Orker du ikke at lave en sukkersirup (eller er du for sent ude), kan du bruge agavesirup.



SUKKERSIRUP

3-4 DL

Her er opskriften på en simpel sukkersirup, der kan bruges i alle sjusser. Lav gerne en stor portion og opbevar den i køleskabet. Siruppen kan også bruges til lemonade, hvis du pludselig ikke vil have flere sjusser.

2 dl sukker

2 dl koldt vand

Kog sukker og vand op, til sukkeret er smeltet. Køl sukkerlagen helt af.

JULENS smukkeste småkager



Bag så mange slags småkager, du orker. Bager du blot to slags, ligner det stadig en million.

Jeg må indrømme, at det er mine unger, der trækker mig i køkkenet, for at få bagt til julen. Men når jeg så kommer i gang, er jeg helt vild med det! Om du bager én slags småkager eller en hel bunke forskellige, er selvfølgelig op til dig! Men det er nu dejligt at have hjemmebagte kager, der smager af jul, smør og kærlighed.

* Sukkerkringler

30-35 STK

Denne dej er klassik, fed og fuld af smør. Arbejd med den, når den er kold og tag med fordel ikke for meget dej frem ad gangen. Orker du ikke at trille små kringler, så form dejen til finskrød og top dem med ekstra mandler.

375 g mel

250 g smør

150 g sukker

1 æg

100 g perlesukker

Smuldr smørret i melet, tilsæt sukker og saml dejen. Sæt dejen køligt i 15 minutter. Tril dejen til blyanttykkelse, og snit den i 15 cm lange stykker. Form til kringler og sæt dem på en bageplade. Pensl med æg og drys med perlesukker. Bag kringlerne i ca. 8 minutter ved 200 grader (varmluft). Tag dem ud og lad dem køle på pladen.

TIP: Disse kager holder sig godt i en kagedåse. 1-2 uger, når de står tørt og køligt.



Sukkerkringler både pynter og smager!



Citrussmåkager

SÅÅÅ LÆKRE. DE SMAGER EN DEL AF CITRØNSKAL, MEN ER DU FAN-FAN, KAN DU SKRUE ENDNU MERE OP!

CA. 25 STK

375 g mel
250 g smør
175 g sukker
korn af ½ vaniljestang
2 spsk. birkes
1-1½ spsk. citronskal
1 æg
2 spsk. koldt vand
1-2 dl perlesukker

Smuldr smørret i melet, tilsæt sukker, vaniljekorn birkes og citronskal og saml dejen. Sæt dejen køligt i 15 minutter. Rul kugler af dejen i 2-krone størrelse. Tryk kuglerne let flade med en gaffel. Pisk æg og vand sammen og pensl kagerne med æggestrygelsen. Drys dem straks med perlesukker. Bag kagerne i 10-12 minutter ved 185 grader (varmluft). Lad kagerne køle helt på bagepladen

TIP: Kagerne holder sig godt i en kagedåse, 1-2 uger, tørt og køligt.



Marmeladepletter

CA. 30 STK

250 g hvedemel
½ tsk. bagepulver
1 nip salt
175 g smør
150 g sukker
1 stort æg
korn af ½ vaniljestang
Desuden:
1-2 dl sukker til at rulle i
ca. 150 g hindbærmarmelade

Bland mel, bagepulver og salt sammen. Pisk smør, sukker og vaniljekorn luftigt. Pisk æg i uden at piske for meget, og vend melet i. Tril kugler på størrelse med 2-kroner og rul dem i sukker. Sæt dem på bagepapir på en bageplade og tryk en fordybning i midten. Fyld småkagerne med marmelade, det er nemmest med en sprøjtepose eller en frysepose, og bag dem ved 175 grader (varmluft) i ca. 10-12 minutter. Lad dem køle helt inden du pakker dem.

TIP: Kagerne holder sig i 3-5 dage i kagedåse. Pak madpapir i mellem lagene, så marmeladen ikke klitrer.



Brug hjemmebagte småkager som værtindegaver (hvis du ikke har ædt dem alle selv).

Marmeladepletter
er mine ungers favorit!

Brug din
yndlingsmarmelade





JEG ELSKER INGEFÆR BÅDE
I DET SALTE OG DET SØDE
KØKKEN. VÆR OPMÆRKSOM
PÅ, AT DU KØBER INGEFÆR
I SUKKERLAGE OG IKKE DEN
SYRLIGE SLAGS (GARD) SOM
MAN BRUGER TIL SUSHI.

NORMALT ER COOKIES STORE SMÅKAGER,
MEN HER HAR JEG LAVET DEM LIDT
MINDRE. DET ER SJØVERE AT SMAGE
FLERE FØRSKELLIGE SLAGS, SØNES JEG.
MEN DET ER EN SMAGSSAG.



* Chokolade cookies

CA. 25 STK

100 g blødt smør
1 dl sukker
1 dl farin
1 stort æg
2 $\frac{3}{4}$ dl mel
 $\frac{1}{2}$ tsk. bagepulver
1 knsp. salt
100 g mørk hakket chokolade

Pisk smør, sukker og brun farin sammen.
Tilsæt æg. Bland mel, bagepulver og salt
sammen og tilsæt det til massen. Rør
chokoladen i dejen.

Tril dejen til ca. 25 små kugler og læg dem på
bagepapir på bageplade. Tryk dem lidt flade.
Bag kagerne ved 180 grader (varmluft) i 8-10
minutter. Lad dem køle på en rist.

TIP: Kagerne holder sig i 4-5 dage i kagedåse.
Men du kan sagtens gemme dejen i 3-4 dage
i køleskab og bage helt friske cookies, lige
inden du skal bruge dem.

* Ingefær- småkager

CA. 25 STK

100 g blødt smør
1 dl sukker
1 dl farin
1 stort æg
50 g syltede ingefær, hakket
3 dl mel
2 tsk. stødt ingefær
1 tsk. stødt kanel
 $\frac{1}{2}$ tsk. bagepulver
1 knsp. salt
flormelis til at rulle i.

Pisk smør, sukker og farin sammen. Rør æg
i og tilsæt hakket og syltet ingefær. Bland
mel, stødt ingefær, stødt kanel, bagepul-
ver og salt sammen. Vend melblandingen
i sukkermassen Sørg for at det hele er
blandet ordenligt. Tril dejen til ca. 25 kugler
og læg dem på bagepapir på 2 bageplader.
Bag småkagerne ved 175 grader (varmluft)
i 10-12 minutter. Vend de varme kager med
flormelis og afkøl dem helt på rist.

TIP: Kagerne kan holde sig i 3-4 dage, når
de er rullede i flormelis. Vælger du ikke at
rulle dem i flormelis, kan du trykke dem let
flade inden bagningen. Så holder de sig
sprød/seje i ca. 1 uge.

Sprøde kanelnegle

CA. 25 STK

400 g hvedemel
1 tsk. bagepulver
1 nip salt
250 g blødt smør
300 g sukker
2 tsk. stødt kardemomme
2 æg

Fyld:

30 g smør
90 g sukker
3 spsk. stødt kanel
½ -1 tsk. stødt allehånde
2 tsk. stødt kardemomme

Desuden:

Lidt mel til udrulning

Bland hvedemel, bagepulver og salt sammen.

Pisk smør, sukker og kardemomme sammen med en el-pisker til smørret er luftigt.

Pisk æggene i uden at piske for længe.

Vend melblandingen og smørblandingen sammen.

Saml dejen og sæt den koldt i mindst 20-30 minutter, til den er fast og kold. Den kan evt. også stå natten over.

Smelt smørret. Bland sukker, kanel, allehånde og kardemomme sammen.

Tag dejen ud af køleskabet og del den i to. Rul den ud på et melderystet bord til ca. 2/3 - 1/2 cm tykkelse. Pensl dejen med halvdelen af smørret og drys med halvdelen af kanelsukkeret.

Rul dejen sammen og pak den stramt i film. Gentag. Sæt dejen koldt, gerne natten over eller i mindst et par timer. Eller læg den i fryseren til den er helt fast.

Skær dejen i skiver, læg dem på bagepapir på bageplader og bag dem ved 185 grader (varmluft) i 10-12 minutter. Lad dem køle lidt på pladen, flyt dem til en rist og lad dem køle helt af. Pak dem i en kagedåse.

TIP: Kagerne holder sig ret godt når de er bagt. 1-2 uger i en kagedåse. Men du kan også rulle den flotte kanelrulle, pakke den i film og skære kager, du kan bage lige inden de skal spises.

ALTSÅ DISSE SNEGLE ER SÅÅÅÅ LÆKRE.
DE ER IKKE SVÆRE AT LAVE, MEN DET
ER VIGTIGT AT DEJEN ER ORDENTLIG
KOLD, NÅR DU RULLER DEN UD. DRYS
MED MEL, MEN OVERDRIV IKKE.



DEJLIGE TRANEBÆR

Tranebær er smukke, syrlige og passer godt i julens køkken. Her får du tre nemme opskrifter med tranebær, der er lige til at gå til – og som både smager og pynter.

HVID GLØGG MED TRANEBÆR

4 personer

Denne gløgg er dejlig frisk og så er den super hurtig at lave. Du kan sagtens lave den uden rom, hvis du ikke vil have den for stærk.

Ingredienser:

1 øko appelsin
1 spsk. hakket ingefær
3 dl koncentreret hyldeblomstsft
1 stor spsk. honning
4-5 stjerneanis
8-10 nelliker
2 stk. kanelstang
1 flaske hvidvin
evt. 1 dl hvid rom

Fremgangsmåde:

Skær appelsin i skiver. Kom appelsin, ingefær, hyldeblomstsft, honning, stjerneanis, nelliker og kanelstang i en gryde og lad det simre under låg i 10 minutter. Hæld hvidvin i gryden og lad den koge stille og roligt op. Smag til med rom, hvis du vil. Servér i fine glas.

Mundblæste dobbeltvæggede glas med hank fra ZWILLING® Sorrento Plus serien. Tåler varme drikke. 2 stk. kr. 269,95

ANNONCE

TRANEBÆRSALAT MED BLÅ OST & SENNEPSDRESSING

Salaten er god til både fjerkræ, gris eller okse.

4 personer

Ingredienser:

1 hjertesalat
1 radichio
½ fennikel
75 g tørrede tranebær
75 g groft hakkede valnødder
100 g blå ost

Dressing:

2 spsk. citronsaft
1 tsk. dijonsennep
2 spsk. flydende honning
2 spsk. olivenolie

Fremgangsmåde:

Bræk salaten i store stykker. Snit fennikel fint i helt tynde skiver. Rør citronsaft, sennep og honning sammen og pisk olien i. Anret salater og fenniklen på et stort fad, dryp med dressing og kom brud af blå ost, valnødder og tørrede tranebær på. Servér straks.

Gør denne praktiske kokkekniv til et grundlæggende redskab i dit køkken. Kokkekniven fra ZWILLING® Pro serien med dens 23 cm lange blad er en allrounder, som er ideel til mange forskellige køkkenopgaver. Kr. 949,95

ANNONCE

DET ER NEMT AT
SMIDE EN PARTERET
KYLING I ET OVNFAST
FAD. HER MED SØD
HONNING OG SYRLIGE
TRANEBÆR. OG SÅ KAN
DEN SERVERES
DIREKTE I FADET.

ZWILLING® fjerkræsaksens
flotte design er både funktionelt
og af høj kvalitet. Den nænsomt
kurvede form leverer optimal
kraftoverførsel
Kr. 749,95

Skærebrættet er fremstillet
af fast, varmebehandlet
bøgetræ, som er kompakt,
slidstærkt og skånsomt
mod knive, hvilket hjælper
rustfri stålknive med at
fastholde deres skarphe
d i længere tid. Kr. 799,95

ANNONCE

[KLIK HER
FOR PRODUKTINFO
OG FORHANDLER
ZWILLING.COM](#)

KYLING I FAD MED TRANEBÆR & CITRON

Ingredienser:

1 kylling
1-2 øko citroner
150 g friske tranebær
olivenolie
salt
3 spsk. honning
2-3 kviste rosmarin

Fremgangsmåde:

Klip kyllingen i 10 styk-
ker, 4 halve bryststykker,
2 vinger og 4 halve lår.
Klip så vidt muligt ved
leddene. Skær citronerne
i skiver. Kom kylling og
citroner i et ovnfast fad.
Krydr med salt og sæt det
hele i en 200 grader varm
ovn i 40-50 minutter, eller
til kyllingen er gennem-
tilberedt og gylden. Top
kyllingen med små klatter
honning og kom friske
tranebær i fadet sammen
med lidt rosmarin. Steg
det hele i den varme ovn
i yderligere 10 minutter
Servér kyllingen i fadet,
gerne med stegte kartof-
ler og salat til.

ANNONCE



Jeg har egentlig ikke været den store fan af jul – før jeg fik børn! Nu skal den altså have hele armen. Hele december og selvkært også juleaften!

DEN STØRE, KLASSISKE JULEMIDDAG

Af Louisa Lorang
Foto: Maria Warnke Nørregaard

I min familie står maden på bordet præcis klokken 18 juleaften. Der er ingen undtagelser, og ingen undskyldninger! Oftest holder min lille familie og jeg jul med min mands storfamilie. Det betyder, at det er helt almindeligt, at vi juleaften er op til 30 personer, der skal spise and, gås og flæskesteg. Alle kender deres opgave, hvilket betyder, at ikke en står med det store julemiddag-ansvar alene. Og DET er jeg kæmpe fan af. Tænk du på, hvad min tjans er? Well, jeg er boss på de brunede kartofler og på konfekten.

Opskrifterne her er simple, klassiske og uden fikumdik! Og jeg vil gerne opfordre til at dele ansvaret ud. Juleaften skal være dejlig for alle.



JEG ELSKER BRUNEDE
KARTOFLER. MEN VIL DU LAVE EN NEM
MIDT-I-MELLEM-HVIDE-OG-BRUNEDE-
KARTOFLER-VERSION, KAN
DU LAVE HASSELBACK KARTOFLER
MED LIDT SMØR OG HONNING PÅ.
SÅÅÅÅÅ LÆKKERT.

* Flæskesteg med sprøde svær

NOK TIL 4-6 PERSONER

Du kan med fordel salte steg og svær dagen i forvejen. Starter du samme dag, du vil spise, skal du skrue MEGET ned for saltet.

1½ kg svinekam
100 g groft salt
8-12 laurbærblade

Gå sværen efter, og tjek at den er ridset helt igennem. Gnid kødet med en smule salt. Gnid sværen med rigeligt salt, og hæld resten af saltet i et fad. Læg stegen med sværen nedad oven på saltet, pak den ind i film og sæt den i køleskab natten over. Læg stegen på en rist i et ovnfast fad, fordel laurbærbladene i sværrillerne, og sæt stegen i en 100 grader varm ovn. Steg den, til den er 50 grader i centrum, det tager 1½ -2 timer – alt efter steg og ovn. Skru ovnen op på 250 grader, og steg videre, til centrum-temperaturen er 68-70 grader. Det tager ca. 45 minutter. Lad stegen trække i 10 minutter på køkkenbordet, før du skærer den i skiver.

* Brunede kartofler

NOK TIL 4 PERSONER

Det tager længere tid, end man tror, at få sukkeret smeltet, så sæt kartoflerne over i god tid, gerne ca. 45 minutter, før I skal spise. Kog og pil gerne kartoflerne dagen før, og opbevar dem i køleskabet. Det giver et bedre resultat at bruge kolde kartofler, og du slipper for at stå med det store pillearbejde på selve dagen.

1 dl sukker
25 g smør
1 kg kogte, pillede kartofler

Hæld sukkeret på en pande ved middelvarme. Lad sukkeret smelte stille og roligt, uden at du rører i det. Kom smørret på panden, og lad det smelte sammen med sukkeret. Vend kartoflerne i sukkermassen, og lad dem glasere i 8-10 minutter ved relativ lav varme, mens du rører forsigtigt og vender dem i sukkermassen. Servér sammen med den øvrige dejlige julemad.

* Old school rødkål

NOK TIL 4-6 PERSONER

Jeg er faktisk ikke så madsnobbet som man måske skulle tro, men lige præcis når det angår rødkål, er der himmel til forskel på den, du køber på glas, og den du selv laver! Julen er jo traditionernes tid, og indrømmet: Til vores jul er der både denne oldschool rødkål, en rødkålssalat (jeg laver den nogle gange endda med misodressing – det er virkelig et hit) og så er der rødkål fra glas. Der er bare nogen, der kun kommer i julestemning, hvis maden smager, som den altid har gjort. Og det skal de have lov til. Så er der også mere af den hjemmelavede til os andre!

1 rødkål
½-1 flækket vaniljestang
2 dl koncentreret solbærsaft
3 dl sukker
2 dl eddike, gerne æbleeddike

Skær rødkålen i strimler med en stor kniv, skyl den og fyld den i en gryde med den flækkede vaniljestang, solbærsaft og sukker. Lad det simre i ca. 15 minutter. Tilsæt eddiken, skru op for varmen, og lad rødkålen småkoge i yderligere 15 minutter. Jeg kan godt lide, at den har bid, men er du ikke til det, kan du lade den simre lidt længere, før du hælder eddiken i. Smag rødkålen til med lidt salt og evt. mere eddike eller sukker. Servér den lun.

* Waldorf salat

NOK TIL 4-6 PERSONER

Du kan selvfølgelig lave din waldorf på ren yoghurt, men den lille smule mayo, der er i, runder nu salaten meget godt af.

1 tsk. dijonsennep
1 dl tyk yoghurt
2 spsk. mayonnaise
1 spsk. hvidvinseddike
salt
3 stængler bladselleri
2 dl druer uden sten
1 æble
75 g valnødder, groft hakkede

Rør sennep, yoghurt, mayonnaise og eddike sammen. Smag til med salt.

Snit bladsellerien i tynde skiver, halvér druerne. Hak valnødder og skær æbler i tern. Vend det hele med dressing. Smag til.



* Andesteg

NOK TIL 4-6 PERSONER

1 and, ca. 3 kg

2 æbler

250 g svesker

50 g smør

flagesalt

mere smør og flagesalt

6-8 hele pigeonæbler eller andre små æbler

Tjek anden for fjer, og klip gerne lidt af fedtet fra ved gumpen. Skær æblerne i tern, og hak sveskerne groft. Bland æbler, svesker, og smør, og krydr fyldet med salt. Fyld det i anden, og luk til med kødsnor eller en kødnål. Gnid anden med flagesalt og læg små smørklatter på den. Læg den på en bagerist med en bradepande under, og sæt den ind i en kold ovn. Tænd ovnen på 150 grader, og lad anden stege i ca. 3-3½ timer. Tjek ved låret, om anden er færdig: Låret skal løsne sig fra resten af fuglen, når du forsigtigt trækker i det. Hvis skindet ikke er helt sprødt, kan du afslutte med at skrue op til ovngrill i et par minutter, men hold godt øje med den imens! Lad anden trække i 15-20 minutter på køkkenbordet, før du skærer den ud.

Steg pigeonæblerne i ovnen ved 180 grader i 5-10 minutter, til de sprækker lidt og bobler og er lækre. Servér anden med de varme æbler og alt det andet, der nu hører sig til.

WALDORF ER ET MUST TIL MIN JULEAFTEN!



SNIT GERNE RØDKAL PÅ ET MANDOLINJERN,
SÅ FÅR DU SUPER FINT SNITTET KÅL, DER ER
NEMT AT TYGGE OG SPISE MEGET AF!

VIL DU HAVE INSPIRATION TIL ENDNU
FLERE SKØNNE SALATER TIL JULEBORDET,
SÅ SE SIDE 46

* Rødkålsalat

NOK TIL 4-6 PERSONER

Måske synes du ikke der skal rå rødkål på bordet til jul? Giv den et skud, for denne friske, skønne rødkålssalat er helt igennem perfekt til alt den fede julemad. Jeg spiser ALT det jeg orker til jul, også af denne salat.

100 g valnødder
1 spsk. smør
2 spsk. flydende honning
1 nip salt

Salat:
3 appelsiner
½ rødkål (ca. 700 g)
¼ dl æblecidereddike
3 spsk. flydende honning
2-3 spsk. olivenolie
salt
1 granatæble

Rist valnødderne i ½ minut på en varm, tør pande. Tilsæt smør og honning, og krydr med salt. Lad dem stege i 1-2 minutter, til de er lækre og karamelliserede. Hæld dem over på et ark bagepapir, og lad dem køle af.

Skær skallen af appelsinerne, og skær dem i skiver. Skær rødkålen i tynde strimler. Rør eddike, honning og olivenolie sammen. Vend rødkål og appelsiner med dressingen, og smag til med salt. Bank kernerne ud af granatæblet, og anret dem på toppen af salaten sammen med de karamelliserede valnødder.

TIP:

Du kan undlade at karamellisere valnødderne, og bare bruge dem rå, hvis du vil.

* Mormorsauce

NOK TIL 4 PERSONER

Fond:
ca. 1 kg stegeben af fx svin og okse
2 løg
2 pastinakker
2 gulerødder
en smule olie
2 fed hvidløg
lidt timian
evt. en sjat rødvin

Sauce:
2 spsk. smør
2 spsk. hvedemel
6 dl fond
1 spsk. ribsgelé
salt

Pil løgene, og skær dem i kvarte. Skræl pastinakker og gulerødder, og skær dem i grove stykker. Brun ben, løg, pastinakker og gulerødder i en smule olie i en stor varm gryde. Gerne ad flere omgange, så benene får godt med farve og du slipper for at finde sovsekuløren frem.

Hæld vand over, så alt er rigeligt dækket, og tilsæt knust hvidløg og timian. Evt. lidt rødvin, max 2-3 dl. Lad fonden simre i mindst 3-4 timer, og hæld evt. mere vand på, hvis det koger meget ned. Skum fonden undervejs, hvis nødvendigt. Hæld fonden gennem en sigte, og kog den ind til ca. 6 dl.

Sauce:

Smelt smørret i en kasserolle, og pisk melet i. Hæld fonden i lidt ad gangen under konstant piskning. Lad saucen simre i 15-20 minutter, mens du jævnlgt rører rundt. Smag til med ribsgelé og salt, og servér den til din flæskesteg,

TIP:

Server gerne resten af ribsgeleen til flæskestegen også. Det er så dejligt med en lille sur-sød sag.



Hæld kogende vand over mandlerne, og lad dem trække, til skindet har løsnet sig. Smut mandlerne og hak dem groft. Husk at gemme en hel mandel, hvis du har en mandelgave på spil! Pisk fløden til blødt skum. Bland vaniljekornene og sukker sammen, og rør det i den kolde grød. Vend flødeskummet forsigtigt i sammen med de hakkede mandler, og stil risalamanden koldt, til den skal serveres.

Hæld 2/3 af tranebærrene i en kasserolle sammen med honning, appelsinsaft, appelsinskal, stjerneanis og nelliker, og lad det koge op. Skru lidt ned for varmen, og lad det simre i 8-10 minutter. Hæld resten af tranebærrene i, og lad dem koge med i yderligere et par minutter. Køl saucen lidt af, og servér den lun til din risalamande.

Jeg sætter altid også en klassisk kirsebærsaucе på bordet til jul. Det er ikke sådan lige til at få hverken friske eller frose kirsebær, derfor kan det være svært at lave en selv – med mindre man altså laver den i august!

Pie



Østers

Tatar



Espresso Martini



Creme Brulee



Tacos



Salt stegte sild



Laks & tang



Quinoa Bowl



JEG ER STADIG SULTEN



Af: Louisa Lorang Foto: Lorang&CO

Det er ingen hemmelighed, at vi er vilde med mad på Lorang & Co! Her er et lille indblik i, hvad vi har spist det sidste stykke tid. Se mere på Instagram lorangco! Hvis du spiser noget, du synes vi bør smage, så tag #lorangmusteat - så prøver vi at nå det!

Pie
The American Pie
Company
København

Østers
Café Turin
Nice

Tatar
Restaurant Brace
København

Quinoabowl
Glo
København

Laks & tang
Slurp
København

Espresso Martini
Musling
København

Saltstegte sild
Restaurant Kronborg
København

Tacos
La Neta
København

Creme brulee
Klassisk 65
Aarhus

Gode råd til en sundere DECEMBER

Martha Miehe-Renard er uddannet massør, stretch-therapist og pilatesinstruktør fra anerkendte skoler i Colorado, Texas og Florida.

Her har hun behandlet og trænet atleter, blandt andet som medejer i egen fysioterapiklinik.

Martha bor nu i Danmark hvor hun arbejder i egen klinik i Lyngby samt i fysioterapiklinikken AP Sundhedscenter i Charlottenlund.

Lige nu er Martha aktuel med bogen STRIK & STRÆK.

Ligeså hyggelig juletiden er for nogle med de mange arrangementer, fester og middage, kan denne del af året stresse andre helt ud. Er du en af dem som føler sig en smule overvældet, når du kigger på dit decemberskema, så tag en 10 minutters pause med disse stress-reducerende øvelser.

De 5 øvelser vist her, er Martial-art inspirerede og fokuserer på åndedrættet på en sådan måde, at din krop gearer ned og slapper af. Så får du mere energi og overskud til at nyde denne søde tid med dem du elsker.

I december begynder julemads-maratonet, hvor vi hvert år kæmper os igennem julefester, gløgg og æbleskiver. De første 2-3 fester er hyggelige, og vi propper julemaden i os med stor gensynsglæde – det er jo kun jul en gang om året. Bid efter bid nærmer vi os juleaften, madorgiets højdepunkt, og nu kan vi næsten ikke tåle synet af sylte, flæskesteg og æbleskiver, vin og sprut længere. Vi føler os opustede og tunge, fordøjelsen går lidt i stå, bukserne strammer, og vi er trætte som 10 vinterbjørne i hi.

Her får du fem gode råd til hvordan du kan holde fordøjelsen i gang og energien høj i julemåneden:

1. HOLD DIG I GANG

Din fordøjelse fremmes af bevægelse. Book hold eller personlig træning i fitnesscenteret hele december. Gå en tur eller cykl en tur. Læg en måtte foran fjernsynet, så den minder dig om at lave din hjemmetræning, og find gode træningsvideoer på biblioteket. Lav en pagt med en træningspartner og hold jeres træning i gang, selv om det er mørkt og koldt udenfor.

2. UNDGÅ STRESS

Psykisk stress skaber fysisk stress, og ikke kun på lang sigt. Så snart du bliver stresset, ruster din krop sig til kamp, og fordøjelsesprocessen sættes på pause for at bruge energi andetsteds. Og det er helt okay, hvis du skal flygte fra en mammut eller en sabeltiger, men det er slet ikke okay, når du sidder i bilen på vej hjem fra arbejde. En måde at undgå stress på, er ved at trække vejret ordentligt! Paradoksalt nok, trækker du vejret mindre effektivt, når du bliver stresset, selvom det er her vi virkelig har brug for den dybe rolige vejtrækning. Der er masser af gode meditationsapps, som kan lære dig at trække vejret dybt og roligt.

3. MODVÆGT TIL FLÆSKESTEGEN

Dine indre organer kan godt have det lidt hårdt med den fede mad, og mange får ondt i galdeblæren i denne tid. Køb en god olivenolie, og bland den i et halvt glas vand med et par teskefulde citronsaft. Drik et citron/olie-shot hver morgen på tom mave, for at tømme galdeblæren.

4. FLYDENDE VITAMINER

Drik masser af vand inden, under og efter julefrokosten eller julemaden. Medbring fx din yndlingsdanskvand, eller bed tjeneren om en stor clubsoda proppet med citrusskiver, så du har et alternativ til øl, vin og snaps. Sørg også for at få vitaminer indenbords med juicer og smoothies, gerne tilsat kanel, som er godt for dit blodsukker. Tag evt. små endags juiceture i løbet af december.

5. VARIATION OG FIBRE

Husk at det er helt fint med lune deller og bløde æbleskiver, men lige inden, du får nok, er det en god ide at tage en lækker salat (fx kålsalaten på side 53), et fad med rå snackgrøntsager, bagte rodfrugter med knasende sprøde granatæblekerner eller anden sund ret med til det fælles buffetbord. Du er med garanti ikke den eneste, som har lyst til at spise et lidt lettere måltid, og alle de gode fibre i grøntsagerne gør det lettere for dig at svinge ud på dansegulvet efter maden.

JULETRÆNING:

Find mine bud på nemme øvelser på de næste sider

1. Banke på

EN ENERGIBOOSTER

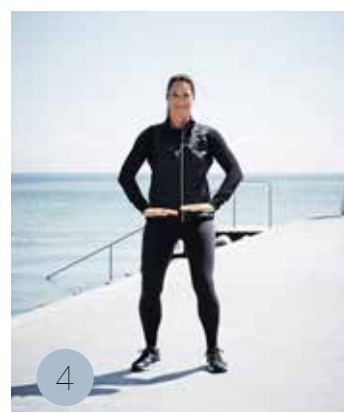
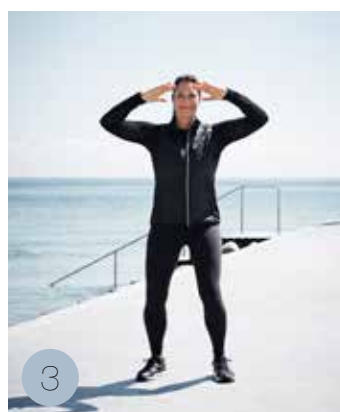
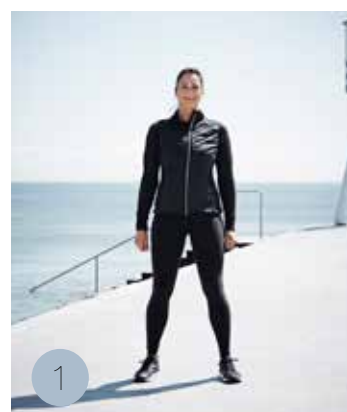


1. Stå med spredte ben og let bøjede knæ.

2. Drej overkroppen fra side til side med "slaske arme". Hånden skal blidt ramme området ved nyrerne i lænden, tæt på de nederste ribben. 7 gentagelser i alt, til hver side.

2. Åbning

EN BEROLIGENDE AFSPÆNDINGSØVELSE



1. Stå med let spredte ben

2. Tag et skridt ud til højre og ræk dine strakte arme bagud alt imens du tager en stor indånding.

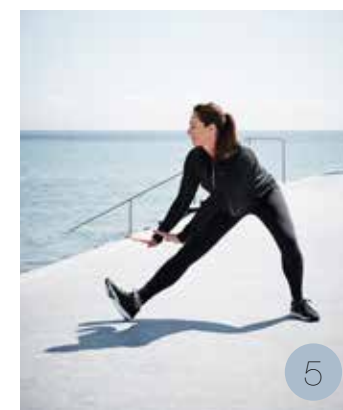
3. Hold indåndingen en par sekunder mens du tager højre fod tilbage til start og bøjer knæene let.

4. Start den langsomme udånding mens du presser håndfladerne ned foran kroppen, runder og strækker ryggen. Gentag i alt 7 gange med et skridt til højre og 7 gange til venstre.

3. Turning Wheel

OGSÅ ET GODT BAGLÅRSSTRÆK

Gå direkte fra øvelse 3 ind i øvelse 4



1. Stå med let spredte ben

2. Tag et skridt skråt ud til højre, med knæ og fod drejet lidt udad. Arme hænger afslappet.

3. Start en langsom indånding og skift vægten til forreste fod, bøj knæet og læn dig fremad mens du med strakte arme, løfter en usynlig bold imellem hænderne op til øjenhøjde.

4. Skift vægten til bageste ben og bevæg "bolden" mod ansigtet. Start så den langsomme udånding og skub, langsomt "bolden" ned langs brystet, hofterne og helt udover det forreste strakte ben.

5. Gentag bevægelsen herfra ved at løfte "bolden" opad igen, 7 gange i alt. Skift derefter til samme bevægelse til venstre.

Gå direkte
fra øvelse 3
ind i øvelse 4

4. Vrid lungerne

EN ÅNDEDRÆTSØVELSE SOM OGSÅ MOBILISERER RYGGEN



1. Rejs dig op med vægten på bageste ben og ræk den strakte højre arm væk fra kroppen. Ånd kraftigt ud i retning af højre hånd. Venstre arm bøjes og holdes ind til taljen. Vrid samtidig overkroppen til venstre og bøj det forreste ben let.

2. Mens du tager en indånding kommer venstre hånd op i en parade, og højre hånd formes som en "krog" og du begynder at dreje underkroppen til højre, overkroppen følger med.

3. Overkroppen vrides til højre på en langsom udånding og venstre arm strækkes helt ud og den bøjede højre arm holdes ved taljen. Man kan sigte efter V'et imellem tommel og pegefinger med luften man puster ud. Denne øvelse gentages 7 gange i alt til både højre og venstre.



5. Bølge

EN ØVELSE FOR BLODOMLØBET



1. Stå med bøjede knæ og fødderne i skulderbrede.

2. Tag en dyb indånding og læn dig forover med rundet ryg. Halvvejs nede starter du udåndingen. Stop når du ikke kan komme længere.

3. Rejs dig langsomt op på endnu en indånding og udånding og slut af med at komme så langt bagover som du kan, eller som det føles behageligt i ryg og nakke. Gentag i alt 7 gange op og ned.



5 SPRØDE JULESALATER



Af Louisa Lorang
Foto: Maria Warnke Nørregaard



RØDBEDESLOW

Tilbehør til 4-6 personer.

Denne slaw tænder julelysene i glade gæsters øjne, og smager godt til alle klassikerne – lige fra den varme, sprøde andesteg juleaften til rester af flæskestegen på et stykke godt rugbrød dagen efter. Nyd at den kan laves i god tid (lav den fx om morgenen), men også at rester holder sig fint i 1-2 dage. Husk lige gummihandsker, når du skræller rødbederne, hvis du vil undgå pink fingre resten af ugen!

Dressing:

2 dl tyk yoghurt
2 tsk. dijonsennep
1-2 spsk. revet peberrod efter smag
1 tsk. sukker
2 spsk. citronsaft
salt og peber

Salat:

2-3 store rødbeder
100 g valnødder
1 persillerod eller pastinak
1 æble
2 stilke bladselleri
lidt hakket estragon
salt og peber

Pynt:

lidt hakkede valnødder
lidt plukket estragon

Bland alle ingredienserne til dressingen, og smag den til med salt og peber.

Kog rødbederne i rigeligt vand i 10 minutter. De skal ikke være møre, men stadig rå. Rist valnødderne let på en tør, varm pande. Lad dem køle af, og hak dem. Skræl rødbeder og persillerod, og skær begge dele samt æblet i julienne (i små, tynde stave). Snit bladselleri fint, og vend det hele sammen med dressing, valnødder og friskhakked estragon. Anret salaten på et flot fad, og pynt med valnødder og estragon. Servér straks.

TIP: Estragon giver en helt særlig, god smag – især til kød (tænk på bearnaise), men slawen kan drejes i en helt anderledes og frisk retning, ved fx at bruge dild i stedet. Så passer den pludselig til både fiskefilet, laks og sild.



VALNØDDER

Selvom valnødder er i sæson i september/oktober, er der stadig masser af god grund til at købe de smukke nødder i skal i julen. Nødder i skal er nemlig på ingen måde, det samme som de knækkede nødder. De smager helt anderledes friskt og lækkert. Sæt nødder på bordet sammen med juleknaset. Jeg elsker at sidde og knække nødder, det er så juleligt som det kan blive. Valnødder er i det hele taget skønne og fulde af smag og med en dejlig bitterhed. Laver du selv marcipan, kan du komme lidt valnødder i den. Det giver en ekstra kant! Får du lyst til at sylte valnødder, så overhæld først nødderne med kogende vand og lad dem trække i 5-10 minutter. Det giver dem fornyet friskhed. Dryp dem godt af inden brug.



CITRUSSALAT MED GRANATÆBLE

Tilbehør eller forret til 3-4 personer.

Salaten er frisk at have på bordet selveste juleaften. Den passer både til andestegen og flæskestegen (eller gåsen for den sags skyld), men den er også dejlig som en lille forfriskning til julefrokosten.

4 appelsiner
1-2 grape, gerne pink
en smule flydende honning
3-4 spsk. god olivenolie
50 g pistaciekerner
salt
1 håndfuld plukket mynte
3-4 spsk. granatæblekerner

Skær skrællen af citrusfrugterne, også den hvide hinde, og skær frugterne i skiver. Anret dem på et stort fad, og dryp dem med en smule honning og lidt god olivenolie. Hak pistaciekerne, drys dem over salaten, og krydr med salt. Pynt med mynte og granatæblekerner, og servér salaten straks eller indenfor en time.

TIP: Du kan klagøre appelsiner og grape flere timer før. Skær skrællen og den hvide hinde af dem, og opbevar dem i køleskabet. Skær dem i skiver umiddelbart inden servering, og husk også at dryppe saften over. Granatæblekerner kan også klagøres samme morgen (eller du kan købe dem klagjorte i supermarkeder, men undgå dem fra frost!).





* RAW STYLE RØDKÅLSSALAT

Tilbehør til 6 personer.

Det lyder måske underligt med miso på julebordet, men believe me! Selvom resten af maden på vores julebord osrer af tradition med and, steg, gås, gelé og hele baduljen, så er denne miso-kålsalat også altid på! Den passer simpelthen så smukt ind, med sit strejf af ingefær og sin sprødhed og friskhed.

Salat:

¼ -½ rødkål (alt efter størrelse)

¼ -½ hvidkål (alt efter størrelse)

1 bundt koriander

Dressing:

1 fed hvidløg

ca. 20 g skrælleet ingefær

2 spsk. flydende honning

½ dl limesaft

2 spsk. misopasta

1-2 spsk. tamari eller soja

Snit kålen ultrafint, gerne på et mandolinjern. Hak korianderen groft, og vend den sammen med kålen.

Riv hvidløg og ingefær fint, og rør det sammen med honning, limesaft og misopasta. Smag til med tamari eller soja. Vend salaten med dressingen, og servér straks.

TIP: Salaten kan sagtens spises dagen efter, hvis du har rester. Den falder sammen, men det er egentligt meget dejligt med den marinerede kål. Frisk den evt. op med lidt ekstra koriander på et flot fad, og pynt med valnødder og estragon. Servér straks.



SALAT MED FIGNER & GEDEOST

Tilbehør til 4-6 personer.

Det er så nemt og så smukt at smide den her på bordet – nærmest anytime (men især gerne sammen en and). Din balsamico bør være virkelig god – tyk, sødlig og smuk. Har du en okay-men-ikke-så-fantastisk-som-jeg-havde-håbet-balsamico stående, så rør lidt flydende honning i den, inden du drypper den over salaten.

Dressing:

100 g rucola

150 g blød gedeost

5-6 friske figner

salt og peber

3-4 spsk. virkelig god balsamico

Anret rucolaen på et stort fad. Bryd osten i grove stykker over salaten. Skær fignerne i både, og fordel dem på salaten. Krydr med salt og peber. Dryp med balsamico, og servér straks.

TIP: Er du ikke til gedeost, så brug en god fed feta, en mozzarella eller en blød, skøn burrata (Burrata er en uimodståeligt italiensk ost lavet af mozzarella og fløde).



FIGNER

Tekst: Louisa Lorang Foto: Maria Warnke Nørregaard

Udover at de er virkelig smukke, så smager de også helt fantastisk. Nyd dem i salater sammen med stegt kød eller som en nem forret, fx fyldt med gedeost og dryppet med en god balsamico. De fleste figner, vi køber er ikke danske, men især på Bornholm, kan de godt slippe af sted med et kæmpe figentræ i haven, og selvom frugterne så kun når at modnes en gang i løbet af året, så modner de dog, og det er til at gå amok over, at Bornholmerne er så heldige! Tørrede figner

hører selvkært også julen til. Bare op på et fad med dem sammen med nødder og dadler, og servér det som det skønneste slik! Hos mig er tørrede figner faktisk indbegrebet af jul. Da jeg var barn, lavede min morfar altid den mest simple, men stadig helt uundværlige konfekt af figner. Han hakkede dem, formede dem til kugler og overtrak dem med den mørkeste chokolade, han kunne opdrive. Det er stadig noget af det bedste jeg ved, og jeg MÅ have dem til jul. Også i år!



SPRØD KÅLSALAT MED MANDLER

Tilbehør til 5-6 personer

Misforstå mig ikke – jeg elsker flæsk, syltet rødkål, geléer og alt den søde, fede og klassiske julemad. Men denne, simple, sprøde kålsalat, må altså også gerne komme på min tallerken den 24. december. Jeg serverer den også gerne til julefrokosten sammen med røget laks, det er totalt match made in heaven!

Dressing:

½ dl limesaft
2 spsk. flydende honning
salt
¼ dl olivenolie

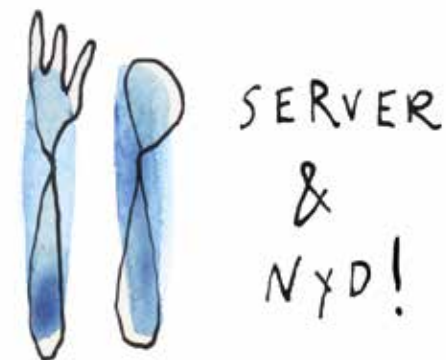
Salat:

1 spidskål
2 grønne æbler
salt
100 g ristede mandler

Bland limesaft, honning og lidt salt. Pisk olien i.

Snit kålen fint, og skær æblerne i slanke både. Vend kål og æbler med limes dressing, og smag salaten til. Hak mandlerne, og drys dem over salaten umiddelbart inden servering.

TIP: Rist mandler når du alligevel har din ovn tændt. Ristningstiden afhænger af både mandler og ovn, men de skal riste ca. 4-6 minutter ved 200 grader. Du kan også riste mandler på en tør, varm pande i 3-4 minutter. Ristede mandler kan holde sig fint i 1 uges tid, så rist gerne både til salater og snacks.



ANNONCE

VINTEREN KALDER

på gryderetter, der varmer og smager

Svinekæber
med æble og rodfrugter
er nemme at tilberede,
og alt kan laves og serveres
i dit stegefad, så du undgår
for meget opvask.

Fiskars Rotisser Stegefad 28cm,
1299,95 kr.



Braiserede svinekæber med æble

Hovedret til 4.

Svinekæber fås hos de fleste slagtere og en gang imellem i supermarkeder. Bestil dem gerne i forvejen hos slagteren, og bed ham også om at pudse dem.

12 svinekæber, pudsede
lidt olivenolie
2-3 gulerødder
1 lille knoldselleri
1 løg
4 fed hvidløg
½ liter god æblemost
½ liter hønsebouillon
1 stilk rosmarin
5 kviste timian

Desuden:

1 æble
1 porre
1 spsk. koldt smør
salt og peber

Tilbehør:

lidt plukket timian
godt brød eller kartoffelmos

Brun svinekæberne i lidt olie i et varmt stegefad. Tag dem op af stegefadet. Skræl gulerødder og selleri, og skær dem i grove stykker. Brun dem i stegefadet. Tag 2/3 af grøntsagerne op af fadet, og sæt dem til side. Pil løget, og skær det i både. Pil hvidløg, og knus dem. Vend løg og hvidløg i fadet med de rødder, der er tilbage. Brun dem kort, og læg svinekæberne tilbage i stegefadet. Hæld æblemost og hønsebouillon over, og tilsæt rosmarin og timian. Lad retten simre under låg i ca. 1 time, eller til kæberne er møre. Tag kæberne op, sigt saucen og hæld det hele tilbage i stegefadet sammen med de grøntsager, du har sat til side. Lad det simre under låg i 5-10 minutter, til grøntsagerne er møre, men ikke udkogte. Skær æblet i både, rens porren, og skær den i ringe. Vend æblebåde og porreringe i retten, og lad det koge op. Smag til med smør, salt og peber, og servér retten i stegefadet, toppet med timian og med godt brød eller kartoffelmos til.



ANNONCE

Fiskars Rotisser
Kasserolle 1,6L,
899,95 kr.

Fiskars Rotisser
OH Stegepande 28cm,
999,95 kr.

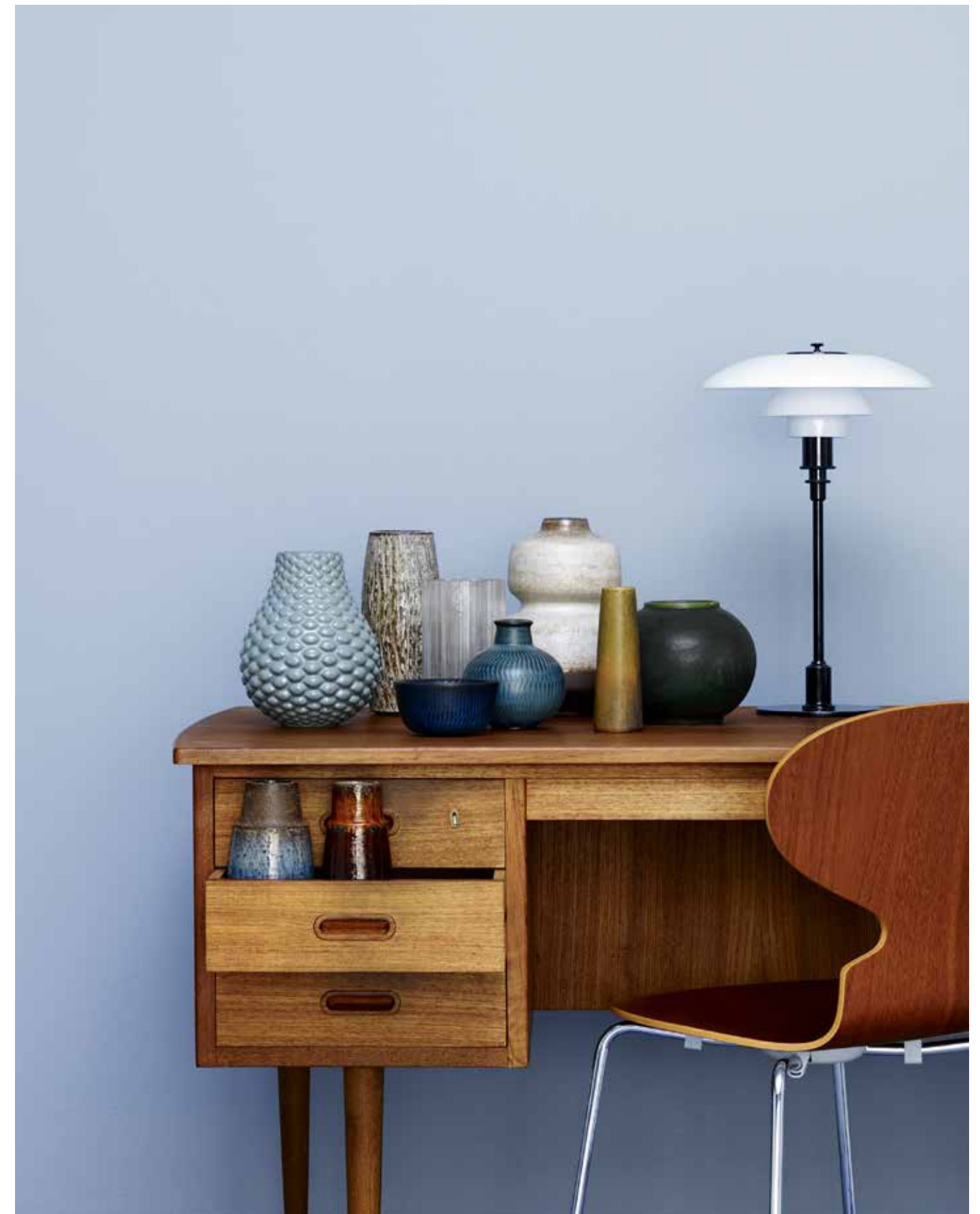
Fiskars Rotisser
Gryde 3,5L,
1299,95 kr.

CODE GRYDER

der passer
under træet
– og på
blusset!

[KLIK HER
OG LÆS
MERE PÅ
FISKARS.DK](#)

ANNONCE



everclassic.com

SHOP VINTAGE DESIGN FROM SCANDINAVIA
FAST GLOBAL SHIPPING

TIL: DE SØDESTE VI KENDER FRA: LORANG & CO

Der skal ikke meget til at pifte en gave op! Jeg har ofte småting liggende som gør helt almindelige manillamærker til skønne til og fra kort!

Brug alt fra fjer, perler, nodepapir, slik, gran eller rosmarin, til julepynt, glimmer, klistermærker eller tørrede kogler.

Brug gerne en limpistol, eller find små fine klemmer til at sætte pynten fast med.



ANNONCE

Personlig gaveindpakning med et enkelt klip

Det kræver ikke det store, at lave ekstra fine julepakker. Her er der kun brugt hvidt og brunt papir. Men det kan nemt gøres endnu mere festligt med en kvist rosmarin, en fjer, en stilk palmekål eller måske et stykke kagepapir.

Måske har du allerede nogle af tingene i køleskabet eller skabet? Kagepapir fås hos mange boghandlere.

Fiskars Classic
Universalsaks
koster 149,95 kr.

[KLIK HER
OG LÆS
MERE PÅ
FISKARS.DK](#)

SJOV MED BØRN I KØKKENET



SHUFFLEbook KOGEBØGEN

– **KOM OG SPIS MED OS**, indeholder 28 opskrifter til hele familien. Tag børnene med i køkkenet og lav skøn mad sammen, det er både sjovt, hyggeligt og utroligt lærerigt.

Børnenes nysgerrighed efter at smage nye ting og appetit bliver også større, når de selv er med til at tilberede og anrette maden.

Forsiden af kortet viser retten og bagsiden viser opskriften. Så på med forklædet og tag en tur i køkkenet med Louisa Lorangs skønne opskrifter. Kr. 199,-

SHUFFLEbook®



HER FINDER
DU SHUFFLEbook:
shufflebook.dk
louisalorang.dk

VIS MIG DIT KØLESKAB

Af: Louisa Lorang
Foto: Maria Wamke Nørregaard



Dit køleskab siger mere end 1000 ord. Om dine vaner og dine uvaner, om dine ønsker om, hvordan du gerne ville leve og om realiteterne i hvilke glas, der egentlig bliver tomt.

Navn: Louisa Lorang

Bor på Christianshavn med mand og tre børn

Fra: København

Lige nu er Louisa aktuell med online-magasinet Lorang&Co, som du kigger i netop nu samt en sjov kogebog til børn med madkort: ShuffleBook – Kom og spis med os

Om: Louisa er kok og arbejder med foodstyling og opskriftsudvikling. Du kan finde hendes opskrifter hos Aars-tiderne, i ALT for damerne, i MAD & Venner og se hende kokkerere i Go' Morgen Danmark

Hvad har du altid i dit køleskab? Jeg har ALTID parmesan, smør, bunker af grøntsager og champagne.

Hvorfor? Champagne kan man altid drikke, grøntsager skal man aldrig gå ned på og med parmesan og smør, bliver al god mad liiidt bedre.



Hvad bruger du til hvad og hvornår?

Parmesan og smør bruger jeg nærmest hver dag. Mine unger elsker parmesan, så vi river det over alt fra bolognese, til salater, bagt græskar eller nyder bare en chunk som snack. Selv min datter på 2½ råber lykkeligt OOOOOOOST, når hun ser et stykke parmesan. Grøntsager giver nærmest sig selv. Vi spiser meget grønt. Ungerne er vilde med sprøde snackgrøntsager, og jeg er især vild med kål. Jeg har altid mange slags kål i køleskabet. P.t. er det rødkål, palmekål og hvidkål – men kinakål, broccoli, blomkål, grønkål og spidskål er også tit i mit køkken. Jeg spiser den rå, stegt eller måske stuvet. Og champagne! Ja, jeg er en total kliche, men jeg elsker champagne (og andre bobler), og jeg synes, det er totalt ok at åbne en flaske på en røvsyg tirsdag.

Jeg har ALTID parmesan, smør, bunker af grøntsager og champagne.

Jeg er kommet mig over, at det er pinligt. Jeg køber det med hjem, når vi er i Sverige, sammen med dildsild, fladbrød og bunkevis af slik.



Hvad kunne du aldrig drømme om, at have i køleskabet?

Buræg! Og anden mad af dårlig kvalitet. Jeg er aldrig fanatisk, men jeg går efter naturlige råvarer og god kvalitet.

Hvor tit køber du ind? Det er meget forskelligt. Min mand køber ofte ind i hverdagene. Jeg er mere lystbetonet og køber alt det gode ekstra ind.

Hvilke butikker er dine favoritter? Jeg handler nok mest i Irma – men er overraskende glad for Rema også. Jeg er vild med, at de har isterninger, små pakker med vådservietter (husk jeg har tre børn) og en del øko. Ellers Aarstiderne, Torvehallerne, Supermarco og helsekosten.

Hvor tit laver du og din familie mad hjemme? 5-6 gange om ugen. Vi spiser altid ude mindst 1 gang – og ofte 2 gange om ugen. Og når vi rejser, spiser vi ude 1-2 gange om dagen. Så fylder jeg op på alle idéhylderne med inspiration!

Fortæl om en typisk menu du ville lave til gæster: Min familie og jeg spiser kød fra mine svigerforældres gård, så oftest laver vi en steg eller andet kød og en hel masse salater, dips og den slags.



Noget man kan sidde over længe, men som er totalt uformelt. Ellers laver vi en hel røvfuld tacos og bunker af sjusser!

Hvad ville du ønske du oftere fik brugt/købt? I 2018 vil jeg spise mere fisk og flere artiskokker og puntarelle, som er en italiensk cikorie-agtig salat.

Er der et produkt eller et bestemt mærke, du køber fordi det minder dig om noget? Altså nostalgi? Nogger og Kæmpe Eskimo. Selvom mine "modne" smagsløg godt kan smage, at det ikke er toppen af poppen, er jeg vild med de to is.

Ellers laver
vi en hel
røvfuld
tacos og
bunker af
sjusser!

Har du noget i dit køleskab, som resten af din familie ALDRIG ville spise?? Jeg kan finde på at købe myseost. Det er lang tid siden, jeg gjorde det sidst, men det er der ingen andre, der vil spise. Mine sild har jeg også for mig selv. Dem spiser jeg gerne til morgenmad. Ansjoserne kan jeg finde på at spise på et æg eller lignende. Det ville min familie heller aldrig gøre. Men de spiser tit ansjos i deres mad, uden at de ved det!



Spiser familien noget, du ikke kunne drømme om at sætte tænderne i? Mine unger spiser kødpølse. Det gad jeg ikke!

Køber du noget du synes er lidt pinligt? Kalles kaviar. Jeg har det altid! Spiser det på knækbrød. Det er der heller ingen andre end mig, der kommer i nærheden af hjemme hos os. Jeg er kommet mig over, at det er pinligt. Jeg køber det med hjem, når vi er i Sverige, sammen med dildsild, fladbrød og bunkevis af slik. Når vi er i Italien køber jeg tonsvis af klamme buddinger. Alttså ikke de der hipster smarte, men de klamme billige fra supermarkederne. Jeg elsker dem!

Er der noget bestemt du MÅ have til jul? Ja, alt det klassiske! Og så min morfars figenkonfekt! Hakket figen overtrukket med mørk chokolade. Min morfar lavede dem altid til jul.

Selv min datter på 2½ råber lykkeligt OOOOOOOOST, når hun ser et stykke parmesan.



GLÆD DIG TIL NÆSTE NUMMER AF LORANG & CO "Godmorgen 2018"

Skønne
breakfast-
bowls med
masser af
sunde sager!



Lisbeth Østergaard har altid
kokosolie i køkkenet. Se hvad
hun ellers har i sit køleskab.

Bag til morgenbordet!
Masser af bagværk til de
langsomme morgener!



LORANG&CO

udkommer igen til
januar med masser
af træning, juice,
sund morgenmad,
shakes og meget
mere!

LORANG&CO*



TINA HALSE

Tina er Art Director og brænder for
kommunikation, design og mad lige
som resten af Lorang&Co teamet. Tina
har sit eget bureau og har de sidste 18 år
arbejdet med bl.a. design af kokebøger
og branding af produkter, der relaterer
sig til mad.



MARIA WARNKE NØRREGAARD

Maria er uddannet fotograf og kan foto-
grafere hvad som helst! Men allerhelst
mad! Maria har skudt de smukke billeder
til dette magasin og har også smagt på
det meste. Maria arbejder hos KAM
Photographers og vil du se endnu mere
til hendes lækre optagelser, så **klik her** og
følg hende på Instagram:

[mariawarnkenoerregaard](#)



LOUISA LORANG

Louisa er kok og udover at lave mad,
elsker hun at style. Og så er hun altid
sulten. Altså ALTID! Louisa har lavet
opskrifter de sidste 10 år, for magasiner,
kokebøger og virksomheder. Og i 32 år,
har hun ønsket sig et magasin! Vil du
følge Louisa, så **klik her** og følg hende på
Instagram: **[louisalorang](#)** eller **[lorangmini](#)**