



# BILAG: MØDE 2

## OPSKRIFTSAMLING

### OPSKRIFTSAMLING TIL TURMAD

#### INSPIRATION TIL TURMAD:

TV2 Nord har lavet en udsendelse om turmad, som kan bruges som inspiration. Hvis du mangler idéer, anbefales det at se programmet som forberedelse til mødet.

- **Outdoor NU: Her er den bedste turmad**

Se udsendelsen her:



- **Find opskrifter fra programmet her:**

<https://www.tv2nord.dk/outdoor-nu/ny-saeson-af-outdoor-nu-er-i-luften-her-er-aftenens-opskrifter>



#### DEHYDREREDE INGREDIENSER:

1. **Løg og hvidløg:** Nemme at købe færdigtørret.
2. **Gulerødder:** Strimlet og blancheret før dehydrering for bedste resultat.
3. **Peberfrugt, squash og aubergine:** Nemme at dehydrere, fylder godt, når de tilberedes igen.
4. **Flødeost:** Kan tørres og giver fyldig smag i sovs eller risotto.
5. **Rabarber:** Perfekt til karryretter eller som en snack, når de er trukket i sukker før dehydrering.



## **DEHYDRERING AF RØD PEBER**

### **1. FORBEREDELSE:**

- Skyl og skær peberfrugterne i tynde strimler.
- Fordel dem i ét lag på dehydratorens bakke.

### **2. TØRRING I DEHYDRATOR:**

- Tør peberfrugterne ved 55-60 grader i 4-8 timer.
- Strimlerne er færdige, når de er seje og helt tørre.

### **3. PAKNING:**

- Opbevar peberfrugterne i tætsluttende glas.
- Hold øje med kondens for at sikre, at de er helt tørre.

## **CHILI CON CARNE (9 PORTIONER, CA. 3 KG)**

### **INGREDIENSER:**

- 500 g hakket oksekød (magert)
- 1 løg, finthakket
- 2 fed hvidløg, finthakket
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 dåse kidneybønner (drænet og skyllet)
- 1 rød peberfrugt, finthakket
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk chilipulver
- 1 tsk paprika
- Salt og peber efter smag



#### FREM GANGSMÅDE:

- Svits løg og hvidløg i en gryde.
- Tilsæt hakket oksekød og brun det godt af.
- Tilsæt peberfrugt, bønner, tomater og krydderier, og lad det simre i 20-30 minutter.
- Når retten er godt kogt ind, forbered den til dehydrering.
- Fordel retten på bageplader eller i dehydrator i et lag og tør ved 70 grader i ovn (8-12 timer) eller i dehydrator (4-8 timer).
- Pak retten i lufttætte poser eller beholdere, når den er helt tør.

#### TILBEREDNING PÅ TUR:

- Tilsæt varmt vand til retten og lad den trække i 15-20 minutter, indtil den er genopblødt.

### **VEGETARISK LINSEGRYDE (8 PORTIONER, CA. 2,5 KG)**

#### INGREDIENSER:

- 300 g røde linser
- 2 løg, finthakkede
- 3 gulerødder, revet
- 1 rød peberfrugt, finthakket
- 1 dåse hakkede tomater
- 2 fed hvidløg, finthakkede
- 1 tsk gurkemeje
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk karrypulver
- Salt og peber efter smag



#### FREMANGSMÅDE:

- Svits løg og hvidløg i en gryde.
- Tilsæt gulerødder, peberfrugt og linser, og lad det simre med de hakkede tomater og krydderier i ca. 30 minutter.
- Når retten er kogt godt ind, forbered den til dehydrering.
- Fordel retten på bageplader eller i dehydrator og tør ved 70 grader i ovn (8-12 timer) eller i dehydrator (4-8 timer).
- Pak retten i lufttætte poser eller beholdere, når den er helt tør.

#### TILBEREDNING PÅ TUR:

- Tilsæt varmt vand og lad retten trække i 15-20 minutter.

### **COUSCOUS MED GRØNTSAGER OG KIKÆRTER (6 PORTIONER, CA. 2 KG)**

#### INGREDIENSER:

- 300 g couscous
- 1 dåse kikærter, drænet og skyllet
- 2 gulerødder, revet
- 1 courgette, finthakket
- 1 rød peberfrugt, finthakket
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk koriander
- 1 spsk olivenolie (tilberedes uden olie til dehydrering)
- Salt og peber efter smag

#### FREMANGSMÅDE:

- Svits gulerødder, courgette og peberfrugt i en gryde.
- Tilsæt krydderier og kikærter og lad det simre kort.
- Kog couscous i en separat gryde og bland det hele sammen.
- Når retten er godt blandet og kogt, skal den forberedes til dehydrering.



- Fordel retten på bageplader eller i dehydrator og tør ved 70 grader i ovn (6-8 timer) eller i dehydrator (4-6 timer).
- Pak retten i lufttætte poser eller beholdere, når den er helt tør.

#### TILBEREDNING PÅ TUR:

- Tilsæt varmt vand og lad retten trække i 10-15 minutter.

### **RISRET MED KYLLING OG GRØNTSAGER (10 PORTIONER, CA. 3,5 KG)**

#### INGREDIENSER:

- 400 g ris (brune eller hvide)
- 500 g magert kyllingebryst, skåret i små stykker
- 1 løg, finthakket
- 2 gulerødder, finthakkede
- 1 rød peberfrugt, finthakket
- 1 courgette, finthakket
- 2 fed hvidløg, finthakkede
- 1 tsk karrypulver
- 1 tsk paprika
- Salt og peber efter smag

#### FREMGANGSMÅDE:

- Svits løg, hvidløg og kylling i en gryde, indtil kyllingen er gennemstegt.
- Tilsæt gulerødder, peberfrugt og courgette sammen med ris og krydderier.
- Lad retten simre, indtil risene er kogt og blandet godt med grøntsagerne.
- Forbered retten til dehydrering ved at fordele den på bageplader eller i dehydrator.
- Tør retten ved 70 grader i ovn (8-12 timer) eller i dehydrator (4-8 timer).
- Pak retten i lufttætte poser eller beholdere, når den er helt tør.



#### TILBEREDNING PÅ TUR:

- Tilsæt varmt vand og lad retten trække i 15-20 minutter.

#### **HJEMMELAVET MÜESLI (6 PORTIONER, CA. 1,5 KG)**

##### INGREDIENSER:

- 300 g havregryn
- 100 g tørrede frugter (rabarber, æbler, bær)
- 50 g nødder (valnødder, mandler)
- 50 g kokosflager
- 2 spsk honning (bruges først efter dehydrering)

##### FREM GANGSMÅDE:

- Bland havregryn, tørrede frugter, nødder og kokosflager i en stor skål.
- Fordel blandingen på bageplader eller i dehydrator og tør ved 50-60 grader (4-6 timer).
- Når blandingen er sprød og tør, pak den i poser eller beholdere.
- Tilsæt honning og evt. mælkepulver på turen, når du tilbereder müeslien.

#### TILBEREDNING PÅ TUR:

- Tilsæt vand eller mælkepulver og nyd en nem og hurtig morgenmad.

#### **DAL (INDISK LINSEGRYDE) (8 PORTIONER, CA. 2,5 KG)**

##### INGREDIENSER:

- 300 g røde linser
- 1 løg, finthakket
- 2 fed hvidløg, finthakkede
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 spsk ingefær, finthakket
- 1 tsk gurkemeje



- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk koriander
- 1 spsk karrypulver
- Salt og peber efter smag

#### **FREMGANGSMÅDE:**

- Svits løg, hvidløg og ingefær i en gryde, til det er blødt.
- Tilsæt linser, hakkede tomater og krydderier, og lad retten simre i 30-40 minutter, indtil linserne er møre.
- Når retten er kogt godt ind, forbered den til dehydrering.
- Fordel retten på bageplader eller i dehydrator og tør ved 70 grader i ovn (8-12 timer) eller i dehydrator (4-8 timer).
- Pak retten i lufttætte poser eller beholdere, når den er helt tør.

#### **TILBEREDNING PÅ TUR:**

- Tilsæt varmt vand og lad retten trække i 15-20 minutter.

### **TABBOULEH MED TØRREDE GRØNTSAGER (8 PORTIONER, CA. 2 KG)**

#### **INGREDIENSER:**

- 300 g bulgur eller couscous
- 1 agurk, finthakket
- 1 tomat, finthakket
- 1 bundt persille, finthakket
- 1 bundt mynte, finthakket
- 1 citron, saften
- 2 spsk olivenolie (tilberedes uden olie til dehydrering)
- Salt og peber efter smag



#### FREM GANGSMÅDE:

- Kog bulgur eller couscous og lad det afkøle.
- Bland bulgur med agurk, tomat, persille, mynte, citronsaft og krydderier.
- Fordel retten på bageplader eller i dehydrator og tør ved 70 grader i ovn (6-8 timer) eller i dehydrator (4-6 timer).
- Pak retten i lufttætte poser eller beholdere, når den er helt tør.

#### TILBEREDNING PÅ TUR:

- Tilsæt varmt vand og lad retten trække i 10-15 minutter.

### **KARTOFLER OG TØRRET GRØNTSAGSSTUVNING (6 PORTIONER, CA. 2 KG)**

#### INGREDIENSER:

- 500 g kartofler, skrællede og skåret i tern
- 1 løg, finthakket
- 2 gulerødder, revet
- 1 rød peberfrugt, finthakket
- 100 g grønne ærter
- 1 tsk timian
- 1 tsk rosmarin
- Salt og peber efter smag

#### FREM GANGSMÅDE:

- Kog kartoflerne til de er næsten møre.
- Svits løg, gulerødder og peberfrugt i en gryde med krydderier.
- Tilsæt kartoflerne og ærterne og lad retten simre i 20-30 minutter.
- Når retten er kogt ind, forbered den til dehydrering.
- Fordel retten på bageplader eller i dehydrator og tør ved 70 grader i ovn (8-12 timer) eller i dehydrator (4-8 timer).
- Pak retten i lufttætte poser eller beholdere, når den er helt tør.





#### TILBEREDNING PÅ TUR:

- Tilsæt varmt vand og lad retten trække i 15-20 minutter.

#### **MEXICANSK RISRET (10 PORTIONER, CA. 3 KG)**

##### INGREDIENSER:

- 400 g ris
- 500 g magert hakket oksekød
- 1 dåse majs
- 1 dåse sorte bønner, drænet og skyllet
- 2 tomater, hakket
- 1 rød peberfrugt, finthakket
- 1 løg, finthakket
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk chilipulver
- Salt og peber efter smag

##### FREM GANGSMÅDE:

- Svits løg og oksekød i en gryde, til kødet er brunet.
- Tilsæt ris, majs, bønner, tomater og peberfrugt sammen med krydderierne.
- Lad retten simre, indtil risene er kogt.
- Forbered retten til dehydrering ved at fordele den på bageplader eller i dehydrator.
- Tør retten ved 70 grader i ovn (8-12 timer) eller i dehydrator (4-8 timer).
- Pak retten i lufttætte poser eller beholdere, når den er helt tør.

#### TILBEREDNING PÅ TUR:

- Tilsæt varmt vand og lad retten trække i 15-20 minutter.
- Quinoa-salat med tørrede grøntsager (6 portioner, ca. 2 kg)



#### INGREDIENSER:

- 300 g quinoa
- 1 courgette, finthakket
- 1 rød peberfrugt, finthakket
- 1 gulerod, revet
- 1 bundt persille, finthakket
- 1 citron, saften
- 1 spsk olivenolie (tilberedes uden olie til dehydrering)
- Salt og peber efter smag

#### FREM GANGSMÅDE:

- Kog quinoa og lad det afkøle.
- Bland quinoa med finthakkede grøntsager, persille, citronsaft og krydderier.
- Fordel retten på bageplader eller i dehydrator og tør ved 70 grader i ovn (6-8 timer) eller i dehydrator (4-6 timer).
- Pak retten i lufttætte poser eller beholdere, når den er helt tør.

#### TILBEREDNING PÅ TUR:

- Tilsæt varmt vand og lad retten trække i 10-15 minutter.

### **GRØNTSAGSSUPPE (6 PORTIONER, CA. 2 KG)**

#### INGREDIENSER:

- 2 gulerødder, revet
- 2 kartofler, skåret i tern
- 1 løg, finthakket
- 100 g grønne bønner, finthakkede
- 1 tomat, hakket
- 1 tsk timian



- 1 tsk rosmarin
- Salt og peber efter smag

#### **FREMGANGSMÅDE:**

- Svits løg og gulerødder i en gryde med krydderierne.
- Tilsæt kartofler, bønner og tomat og lad suppen simre i 30 minutter.
- Forbered suppen til dehydrering ved at fordele den på bageplader eller i dehydrator.
- Tør retten ved 70 grader i ovn (8-12 timer) eller i dehydrator (4-8 timer).
- Pak suppen i lufttætte poser eller beholdere, når den er helt tør.

#### **TILBEREDNING PÅ TUR:**

- Tilsæt varmt vand og lad retten trække i 10-15 minutter.