

Mette Munk®

Bake-off

# SMAGEN AF DANMARK



## DIT METTE MUNK TEAM

Vi vil altid gerne i dialog med dig - kontakt Mette Munk i dit område, så slår vi vejen forbi dig.



Dorte Weng  
Fyn  
dow@mettemunk.dk  
21 35 24 99



Klaus Nielsen  
Syddjylland og Bornholm  
kln@mettemunk.dk  
51 15 70 71



Jørn Widstrup Nykjær  
Sjælland  
jwn@mettemunk.dk  
21 59 54 52



Peter Jespersgaard  
Midt-, Øst- og Nordjylland  
pej@mettemunk.dk  
29 36 60 64



## DET DANSKE MADLANDSKAB

Vi behøver ikke vende blikket langt væk for at finde råvarer der kan noget særligt. Danmark er spækket med områder og egne som byder på hver deres fantastiske og specielle råvarer. Vi er et lille land, men på tværs af dette findes vidt forskellige jord-, luft- og vandforhold - samt originale, gamle traditioner som er det, der ligger til grund for det madland Danmark er.

Vi har valgt et udpluk af unikke, danske råvarer fra lokale egne i hele landet og mixet dem med traditionelle opskrifter - selvfølgelig med vores eget lille twist. Det er sådan vi syntes Danmark smager!

5: Nordjylland  
Rødspætter



3: Læsø  
Jomfruummere



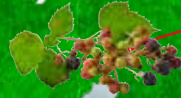
3: Bornholm  
Røget sild



6: Vestjylland  
Bakskuld



11: Østjylland  
Bær



9: Midtjylland  
Kronstyr



2: Samsø  
Kartofler



7: Nordsjælland  
Gulerødder



8: Sønderjylland  
Pølser



12: Fyn  
Brunsviger



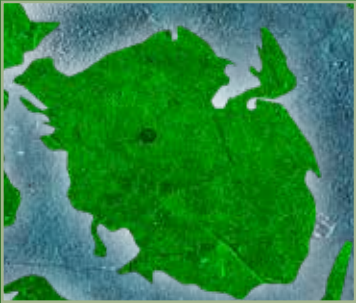
1: Fyn  
Rygeost



10: Falster  
Ærter



# 5 O'CLOCK SANDWICH



## ÆGTE FYNSK RYGEOST

Rygeosten er opfundet i Danmark og er den eneste helt originale, danske ost der ikke er inspireret af udenlandske oste. Osten stammer fra Fyn og blev helt tilbage fra starten af 1800-tallet fremstillet rundt om på de fynske gårde. I dag produceres de fleste rygeoste stadig på små mejerier på Fyn. En ægte dansk specialitet.



## NONNEBRØD

Varenr.: 604578  
Stenovnsbagt, lyst landbrød med rustikt udseende.  
Bagt med kærnemælk.



## Opskrift

Nonnebrød  
Rygeost  
Dild  
Radiser

Smør skiver af Nonnebrød med rygeost. Kom skiveskårede radiser på og læg sammen til en sandwich.  
Hak dild fint og dyp siderne af brødet heri. Server som klassisk soft sandwich.



# EN HELDIG KARTOFEL



## Opskrift

Jupiterbrød  
Kartofler  
Æg  
Karse  
Aspargesbroccoli  
Smør

Kog de nye kartofler. Kog æg til "smilende". Crudité laves af aspargesbroccoli og kommes i isvand. Brødkrummer ristes og blandes med karse. Smørrist skiver af Jupiterbrød og kom herefter skiveskårede kartofter og smilende æg på. Top med aspargesbroccoli og ristede brødkrummer.



## KARTOFLER FRA SAMSØ

Samsøkartofler er kvalitetskartofler og tilmed kendt for at være de første i sæsonen. Det er bla. øklimaet som gør forskellen. Der er færre regndage og flere solskinsdage på Samsø – og havet omkring øen får frosten til at slippe jorden tidligere end i resten af landet. Kartofflerne har ganske enkelt haft et godt liv – heldige kartofler!



## JUPITERBRØD

Varenr. 604561  
Håndopslået, stenovnsbagt kartoffelbrød. Mildt og saftigt brød.



# HUMMERHAPSERE



## DE LÆKRESTE JOMFRU- HUMMERE ER FRA LÆSØ

Læsø er en lille ø og så alligevel verdens største – nemlig verdens største producent af jomfruhummere.

Friskfangede nordiske jomfruhummere er en udsøgt delikatesse som hele verden kender og betragter som en eksklusiv spise.



## GORM RUSTIKT LANDBRØD

Varenr.: 604554

Saftigt, håndopslået landbrød med dejlig sprød skorpe. Bagt på hvede i stenovn.



## Opskrift

Gorm landbrød  
Jomfruhummere  
Citron  
Olivenerolie  
Cherrytomater  
Feldsalat

Skær skiver af et Gorm landbrød, dryp med olivenolie og rist dem på en pande eller i ovnen. Rens jomfruhummerne og mariner dem i olivenolie, citronsaft, salt og peber. Skær små fileter af citronen og skær cherrytomaterne i skiver. Anret både feldsalat, tomater, citroner og jomfruhummere på det ristede brød og drys med revet citronskal.



# STANGLÆKKER SILDEMAD

## Opskrift

Månebrød  
Røget sild  
Koldpresset, bornholmsk rapsolie  
Sennep fra Bornholm  
Æg  
Smør  
Æggeblomme  
Radiser  
Purløg

Smørsteg en skive Månebrød.  
Radisecrudité laves og kommes  
i isvand. Lav mayonaise på rapsolie.  
Smør det ristede brød med  
rapsoliemayonaise, kom plukket  
røget sild og radiser på brødet.  
Drys med purløg.  
Lav dutter med sennep og mayo.  
Top til sidst med æggeblomme.



### BORNHOLMERSILD

Bornholms første røgeri  
åbnede i Gudhjem i 1866.  
Siden har røgerierne bredt sig  
til hele Bornholm og røget sild  
er nu blevet en vaske ægte  
klassiker og lig med smagen  
af Bornholm.



### MÅNEBRØD

Varenr. 604562  
Håndopslået, mørkt durum-  
brød. Bagt med skoldet  
rug og græskarkerner.



# EN SPÆTTET SPÆTTE

## Opskrift



### RØDSPÆTTER FRA NORDJYLLAND

Vandet omkring Nordjylland byder på store rigdomme og fiskeri har altid været en stor del af livet her – særligt i kystbyerne. Her hives der hver dag kvalitetsfisk i land og handler du ved en fiskehandler her, ja så får du ikke friskere fisk.



### BIANCA STYKKE

Varenr.: 604557

Italiensk durum og surdej giver en fantastisk smag og en saftig krumme.



Bianca stykke  
Frisk rødspætte  
Æg  
Mel  
Pankorasp  
Grillet citron  
Hjertesalat  
Tallerkensmækkere  
Mayonaise  
Sennep  
Capers  
Dild  
Connichoner  
Cremefraiche

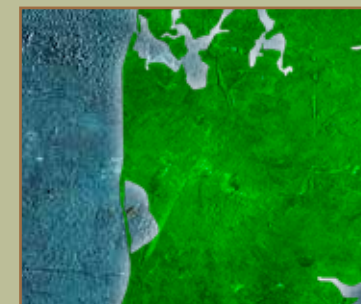
Rist både top og bund af Bianca sandwichstykke. Smør bunden med tataresauce, hvorefter salat kommes på. Panér og fritér spætten og kom den på brødet. Top med tataresauce, tallerkensmækkere og dryp med saft fra grillet citron.



# HELT KULDRET MED BAKSKULD

## Opskrift

|                   |  |
|-------------------|--|
| Focaccia classico | Kog kartoflerne og mos dem. Rør de mosedede kartofler sammen med plukket baksuld og sødmælk. Form til kugler, panér og fritér dem. Lav rosmarinmayonnaise. |
| Baksuld           |  |
| Kartofler         | Lun focaccia classico og smør både top og bund med mayo. Klem kuglerne flade i brødet, tilføj plukket baksuld og friskrevet peberrod.                      |
| Sødmælk           |  |
| Æg                |  |
| Mel               |  |
| Pankorasp         | Baksuld kan erstattes af evt. røget torsk eller røget hellefisk.   |
| Rosmarin          |  |
| Peberrod          |  |
| Mayonnaise        |  |



### VESTJYLLANDS BAKSKULD

Der er mange dele af landet hvor Baksuld ikke er så kendt, men i Vestjylland ved alle hvad det er. På de egne er det nemlig en ældgammel specialitet: Saltet, tørret og røget Ising. Der er ikke mange fiskehandlere som har den på lager - men ude vest på ved de hvor den rigtig gode af slagsen kan købes.



### FOCACCIA CLASSICO

Varenr. 604538

Klassisk focaccia stykke med masser af smag. Bagt med naturlig surdej og olivenolie.



# DEN VAKSE VEGANER



## GULERØDDER FRA NORDSJÆLLAND

Lammefjordsgulerødder har et ekstra højt indhold af naturlig karotin og sukker. Karotin er forstadiet til dannelse af A-vitamin, og sukker betyder noget for gulerødssmagen. Gulerødder fra denne egn er knasende sprøde, næringsrige og smager bare bedre.



## HELVIG STYKKE

Varenr.: 604537

Helvig er fyldt med smag af varme krydderier som soltørrede tomater, karry, rosmarin og timian. Duffer skønt!



## Opskrift

Helvig stykke  
Gulerødder  
Olie  
Kogte kikærter  
Spidskommen  
Citron  
Tørret chili  
Tahin  
Løvestikke  
Dild  
Grønkål

Kog gulerødder og blend dem med kogte kikærter, tahin, tørret chili, citron og spidskommen til en blød humus.

Gulerødderne pensles med olie og grilles i oven eller på grillpande. Crudité af gulerødder laves og kommes i isvand. Lun Helvig stykke og smør med gulerødshumus på både top og bund. Fint snittet grønkål, lune grillede gulerødder, crudité samt løvestikke og dild kommes på.

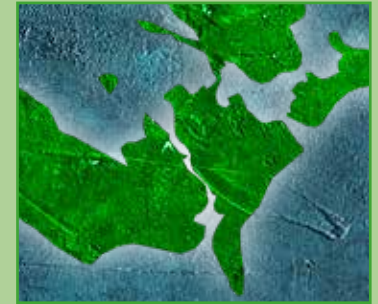


# ÆRTER ÆRTER I?

## Opskrift

Santino med urter  
Ærter  
Røde & hvide ribs  
Ærtespirer  
Cremefraiche  
Flæsk  
Citron

Skær Santino og rist brødet. Blænd ærter og cremefraiche til puré og smag til med citronsaft. Steg/grill flæsk i skiver. Smør ristede skiver af Santino med ærtepué, kom herefter sprødt flæsk på og pynt med ribs, ærtespirer og friske ærter.



### ÆRTER FRA FALSTER

Ærter er en af verdens sundeste og mest proteinholdige grøntsager og i Danmark har vi verdens bedste af slagsen. Vi har nemlig det optimale klima til dyrkning af ærter og særligt ned over Sydsjælland, Falster og Lolland er betingelserne gode. Ærter er proppet med gode sager som proteiner, fibre og antioxidanter – de er en gave for fordøjelse og immunforsvar.



### SANTINO MED SPINAT & URTER

Varenr. 604577  
Landbrød med helbladet spinat. Dejlig smag fra bla. surdej, rosmarin og persille.

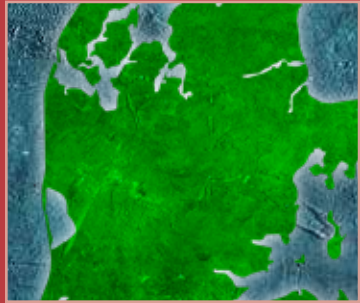


# VILDT NOK!

## Opskrift

Rustik burgerbolle  
Hakket krondyrkød  
Tyttebær  
Sukker  
Comté ost  
Frisée salat  
Mayonaise

Tyttebær og sukker rystes sammen til "rystebær". Steg burgerbøffen, og kom osten på så den smelter. Rist Rustik burgerbolle og smør med mayonaise. Kom frisée, bøf med ost og rystetyttebær i bollen – server med det samme.



### KRONDYR FRA MIDTJYLLAND

Krondyret er den største hjorteart i Danmark og de største bestande lever bl.a. i Midtjylland. Kødet er mørt med korte fibre og behøver derfor ikke så lang tilberedningstid som f.eks. oksekød. Krondyrkød er magert og har en mildere smag end f.eks. rådyr.



### CAFÉ BURGERBOLLE RUSTIK

Varenr.: 604514

Burgerbolle med masser af smag fra grovvalsedede durumkerner og fuldkornshvedemel.



# PØLSESNAK



## PØLSER FRA SØNDERJYLLAND

I det sønderjyske bor nogle af landets dygtigste pølse-  
gere. Slagterhåndværket på  
disse kanter er lig med kvali-  
tet – pølserne her har mindre  
mel, færre tilsætningsstoffer  
og mere kød.

Her bruges gamle, originale  
opskrifter der er gået i arv i  
generationer – og de stiller  
særlige krav til kvalitet og  
mængden af kød. Derfor er  
egnen kendt for gode pølser.



## Opskrift

Focaccia piccolo  
Kålpølse  
Løgpølse  
Røget nakke  
Løgkompot  
Syltede grøntsager  
Frisk timian

Lun Focaccia piccolo, skær  
pølser i stykker og skiver.  
Anret alle komponenter og  
spis med det lune brød.

## FOCACCIA PICCOLO

Varenr. 604502

Mini focaccia stykke bagt med  
naturlig surdej og olivenolie.  
Toppet med dejlig olivenolie  
og salt.



# NEM SANDWICH MED BROMBÆR - DEN KAN IKKE GÅ I GED!



## BÆR FRA DJURSLAND

I Østjylland kan du roligt slippe din indre bærentusiast løs. Her har mange frugtavlere friske danske bær af høj kvalitet og mange steder med pluk selv i både plantager og friland. På Djursland er man god til mad med frugt og bær.



## NERO SRYKKE

Varenr.: 604558

Sandwichbrød med mørk ristet malt, surdej og mørke hørfrø.



## opskrift

|              |                           |
|--------------|---------------------------|
| Nero stykke  | Lun Nero stykket og smør  |
| Brombær      | top og bund med frisk     |
| Gedeost      | gedeost. Kom brombær      |
| Timian       | og rødbedeblade på osten. |
| Honning      | Drys med timian og        |
| Rødbedeblade | friskslynget honning.     |



# DET' EN BRUNNER, SIGER FYNBOERNE!

## Opskrift

Bløddejskannelsnegle  
Brun farin  
Smør

Optø sneglene i ca. 45 min. Smør et ildfast fad, kom de optøede snegle heri og pensel med rigeligt opløst brun farin. Bag i ca. 15 min og kagen er herefter klar til servering.



### DEN FYNske BRUNSVIGER

Historisk set stammer brunsvigeren nok højst sandsynligt fra Tyskland, men siden kagen for første gang dukkede op i en kogebog og hos en bager i 1800-tallet i Danmark, har fynboerne taget brunsvigeren til sig. Der bages langt flere brunsvigere på Fyn end i resten af landet og den er derfor nærmest blevet en egnsret. Første gang brunsvigeren optræder i en dansk kogebog, er den med pudder-sukker og kanel.



### BLØDDEJSKANELSNEGL

Varenr.: 608060

Saftig snegl i lækker bløddej med masser af let knasende, aromatisk kanelremonce.



*Mette Munk*<sup>®</sup>

**Bake-off**

Mette Munk A/S | Gøteborggade 3-5 | 5000 Odense C | Telefon: 70 20 23 71 | [www.mettemunk.dk](http://www.mettemunk.dk)

