

## Mandag:

### Kyllingefrikadeller med pesto, ristet svampesalat og aspargeskartofler

#### Kyllingefrikadeller

400 gr. hakket kylling  
1 mellemstort løg (ca. 50 gr.)  
1 gulerod  
2 stk. æg

5 gr. salt  
friskkværnet peber  
25 gr. havregryn  
30 gr. mel  
1/2 dl. mælk

**Fremgangsmåde:** Pil løget og skræl gulroden. Kom kødet i en skål, tilsæt fintrevet løg og gulerod, salt, peber og æg. Rør det rigtig godt sammen. Tilsæt nu havregryn og mel, rør igen farsen godt sammen. Til sidst tilsættes mælken, for at give en lind konsistens. Lad farsen trække på køl ca. 10 min. og steg herefter frikadellerne ved middel varme.

#### Aspargeskartofler

1,5 kg. Aspargeskartofler  
Lidt salt

**Fremgangsmåde:** Kartofflerne skrubbes grundigt og koges møre i letsaltet vand, hvorefter de pilles. (halvdelen tages fra til i morgen)

#### Ristet svampesalat

500 gr. blandede svampe  
2 stk. hjertesalat  
1 fed hvidløg  
lidt olivenolie

salt og peber  
½ citron (saften)  
50 gr. friskrevet parmesan  
1 håndfuld persille

**Fremgangsmåde:** Svampene skæres i mindre stykker, salaten skylles grundigt og plukkes groft, hvidløg og persille hakkes fint. Steg svampene på en hed pande i olivenolie, når de begynder at blive gyldne tilsæt da hvidløg, som kort ristes med. Krydr med salt og peber og pres lidt frisk citronsaft over svampene og drys halvdelen af persillen over. Træk svampene til side og riv parmesanosten.

Lige inden serveringen vendes de lune svampe sammen med salaten, lidt olivenolie og parmesanost. Vend godt rundt, anret og drys det sidste persille over.

#### Pesto

1 stor potte (eller bundt Basilikum)  
1 håndfuld Persille  
1 lille skalotteløg  
1 fed hvidløg

ca.50 gr. ristede pinjekerner  
ca. 50 gr. Parmesanost i små stykker  
2 dl. olie (jeg bruger raps-/ ell. vindrukerneolie)  
salt og peber

**Fremgangsmåde:** Alle ingredienser blendes og olien tilsættes lidt af gangen. Smag til med salt og peber.

