

Fredag:

Kyllingefrikadeller med pesto, ovnkartofler og bønnesalat

Kyllingefrikadeller

500 gr. hakket kylling	
1 mellemstort løg (ca. 50 gr.)	friskkværnet peber
1 gulerod	25 gr. havregryn
2 stk. æg	30 gr. mel
5 gr. salt	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.

Ovnkartofler

800 gr. kartofler	salt og peber
lidt olie	

Fremgangsmåde: Kartoflerne skrubbes og skæres i kvarte. Læg dem på bageplade med papir og vend dem i lidt olie. Krydr med salt og peber og sæt dem i ovnen i ca. 40-45 min.

Pesto

1 stor potte (eller bundt Basilikum)	ca. 50 gr. Parmesanost i små stykker
1 håndfuld Persille	2 dl. olie (jeg bruger raps-/ ell. vindrukerneolie)
1 lille skalotteløg	salt og peber
1 fed hvidløg	
ca.50 gr. ristede pinjekerner	

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

Bønnesalat

1 bakke babyspinat	2 spsk. olivenolie
200 gr. grønne bønner	1 ½ spsk. hvidvinseddike
3 kogte æg	saften af ½ citron
6 skiver bacon (stegt sprødt)	1 spsk. dijonsennep
1 lille rødløg (i tynde skiver)	1 fed hvidløg
ca. 50 gr. revet parmesan	lidt vand

Fremgangsmåde: Spinaten skylles og slynges/ duppes fri for vand. Sæt en gryde vand med lidt salt over at koge – nib bønnerne og giv dem 2-3 min. i det kogende vand, hvorefter de køles under koldt vand. Bland grønne bønner og spinat og top den af med kvarte æg, stykker af sprød bacon og tynde skiver rødløg. Rør sennep, hvidvinseddike, presset hvidløg og citron op, tilsæt olien lidt af gangen –tilføj evt. en lille smule vand. Smag til med salt og peber og server dressingen ved siden af salaten.

