

## Mandag:

### Frikadeller med stuvet spinat og nye kartofler

#### Frikadeller

½ kg. hakket kalv og flæsk  
1 mellemstore løg (ca. 100 gr.)  
2 stk. æg  
ca. 5 gr. salt  
Lidt friskkværnet peber

2 spsk. havregryn  
50 gr. mel (kan evt. erstattes af 2 spsk.  
havregryn mere)  
ca. ½ 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, lidt af gangen, for at give en lind konsistens. Lad farsen trække på køl ca. 10 min. og steg herefter frikadellerne ved middel varme.

#### Nye kartofler

800 gr. nye kartofler  
Lidt salt

**Fremgangsmåde:** Skrub kartofler godt og kog dem møre i letsaltet vand (vær opmærksom på, at nye kartofler ikke kræver så lang kogetid)

#### Stuvet spinat

1 bakke babyspinat  
lidt olie

1 ½ dl. fløde  
salt og peber (evt. lidt fintrevet muskat )

**Fremgangsmåde:** Babyspinaten ristes i olie i en tykbundet gryde (bare til det falder sammen) kom fløde på. Kog igennem, så det jævner en smule og smagt til med salt, peber og en smule muskat.

#### Nye gulerødder

600 gr. nye danske gulerødder  
lidt salt og olivenolie

**Fremgangsmåde:** Gulerødderne skræbes (skrælles forsigtigt) og flækkes på den lange led, hvis de er store.

I en tykbundet gryde tilsættes et par dl. vand. Når vandet koger, kommes gulerødderne heri og krydres med lidt salt. Kog forsigtigt gulerødderne møre (de må gerne have lidt bid) tag dem op, anret på fad med laks og dryp med en smule olivenolie

