

## Onsdag:

### Kyllingefrikadeller med ristede ris og grøntkålssalat med majs

#### Kyllingefrikadeller

500 gr. hakket kylling	1 tsk.. salt
1 håndfuld purløg	friskkværnet peber
1 håndfuld timian	25 gr. havregryn
1 gulerod	30 gr. mel
2 stk. æg	1/2 dl. mælk

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

#### Ris

1 skalotteløg	lidt olie til stegning
2 fed hvidløg	Salt og peber
kogt ris fra i går	(evt. lidt friskhakkede krydderurter)

**Fremgangsmåde:** Løg og hvidløg pilles og hakkes fint. Kom lidt mere olie på "kyllingepanden" og sautéér løgene af heri. De skal ikke tage farve. Herefter tilsættes risene, der nu skal have lov at stå og riste ved moderat varme. Husk at røre indimellem, så de ikke brænder på. Når risene er ristet godt igennem og begynder at blive gyldne, krydres de med salt og peber. Tilsæt evt. en håndfuld

#### Grøntkålssalat

8-10 stk. grønkålsstilke	1 fed hvidløg
2 stk. kogte majscolber	1 rød chili
100 gr. champignons i kvarte	1 håndfuld cashewnødder
1 stk. skalotteløg	olie til stegning

**Fremgangsmåde:** Grønkålsbladene ribbes fra stokken, plukkes i passende stykker og kommes i kogende vand i ca. 30 sek., hvorefter de kommes i iskoldt vand (blanchering). Lad bladene dryppe af på et klæde. Skær majs fra kolberne med en skarp kniv. Rist cashewnødderne på en hed, tør, pande. Sæt dem til side. Tilsæt olie på den varme pande og rist nu champignonerne gyldne.

Imens skæres løget i tern, hvidløg og chili hakkes fint. De tilsættes nu panden og rister med indtil løgene bliver blanke. Tilsæt nu majs og lad dem riste med. Til sidst vendes grønkålen i varm godt igennem og smag til med salt og peber. Anret straks på en tallerken og drys cashewnødderne over.

Så er den lune salat klar til servering.

