

# Madplan juli 2017

## Uge 1

Kyllingefrikadeller med spinatsalat og nye kartofler

Græske kødboller med grillede kartofler, pesto og tomatsalat

Fiskefilet med fennikelsalat, nye kartofler og mild sennepssauce

Tomattærte med grøn salat

Byg selv sommerburger



## Indkøbsliste:

### Kød/fisk/fjerkræ

500 g. hakket kylling  
1300 g. hakket oksekød  
800 g. fiskefileter  
Evt. bacon til burgeren fredag

### Frugt/grønt

2 stk. løg  
3 stk. rødløg  
1 stk. skalotteløg  
4 fed hvidløg  
1 stk. gulerod  
3 store håndfulde babyspinat  
3 stk. nektariner  
1 stk. citron  
1 stk. lime  
2,5 kg. nye kartofler  
1 håndfuld mynte  
3 håndfulde persille  
1 stor potte basilikum  
3 håndfulde purløg  
8 stk. tomater  
1½ bk. cherrytomater  
1 stk. agurk  
3 stk. avocado  
2 stk. forårsløg  
1 stk. fennikel  
2 stk. æbler  
1 håndfuld oregano  
1 stk. iceberg

### Diverse

8 stk. æg  
Ca. 75 g. havregryn  
30 g. mel  
½ dl. mælk  
Ca. 250 g. feta  
100 g. mozzarella  
Ca. 200 g. pinjekerner  
1 dl. olivenolie  
5 dl. rapsolie (eller anden smagsneutral olie)  
2 spsk. honning  
1 tsk. grov sennep  
1 stk. æg  
Evt. træspyd til kødbollerne  
50 g. parmesanost  
1 spsk. paprika  
2 dl. fuldkornsmel (fx spelt)  
60 g. smør  
3 spsk. hvedemel  
1 dl. fiskefond  
3 dl. mælk  
3 tsk. sennepspulver (alt. grov sennep ell. dijon)  
2 ½ spsk. hvidvinseddike  
1 spsk. æblecidereddike (evt. hvidvinseddike)  
1 tsk. sukker  
1 pk. tærte- ell. butterdej  
1 håndfuld græskarkerner  
2 dl. creme fraiche  
1 tsk. dijonsennep  
1 spsk. ketchup  
Burgerboller til 4 pers. (evt. opskrift fredag)  
1 tsk. akaciehonning  
½ l. ksffefløde/mælk  
Tilbehør til burger: ost, ketchup, remoulade, etc.)



## Mandag:

### Kyllingefrikadeller med spinatsalat og nye kartofler

#### Kyllingefrikadeller

500 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.

#### Spinatsalat

3 store håndfulde

babyspinat

3 nektariner i både

1 rødløg i tynde både

Ca. 125 g. feta

1 håndfuld pinjekerner

½ dl. olie

½ citron (saften)

1 spsk. honning

1 tsk. grov sennep

Salt og peber

**Fremgangsmåde:** Start med at røre dressingen – sennep, citronsaft og honning piskes sammen, hvorefter olien piskes i lidt ad gangen. Smag til med salt og peber.

#### Nye kartofler

1,5 kg. 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).

Tag halvdelen af kartoflerne fra til i morgen.



## Tirsdag:

### Græske kødboller med pesto og grillede kartofler

#### Græske kødboller

500 gram hakket oksekød	2 fed hvidløg
50 gram pinjekerner (ristes gyldne)	1 æg
1 mellemstort løg	2-3 spsk havregryn
1 håndfuld friskhakket mynte	1 tsk groft salt
1 håndfuld friskhakket persille	Friskkværnet peber
1 håndfuld friskhakket oregano	Evt. træspyd

**Fremgangsmåde:** Pinjekernerne ristes gyldne og hakkes groft. Kom farsen i en stor skål og tilsæt pinjekerner, friskhakkede krydderurter, finthakket (evt. fintrevet) løg, hvidløg og æg.

Rør farsen godt igennem og tilsæt havregryn, salt og peber. Lad farsen trække i 10 min, hvorefter du triller kødboller og kommer dem på træspyd - 3 stk. på hver (kan udelades).

Steg kødbollerne gyldne på en pande i lidt olivenolie eller læg dem på en bageplade med papir og giv dem 12-15 min. i en forvarmet ovn sammen med kartoflerne.

#### Pesto

1 stor potte basilikum	Ca. 50 gr. ristede pinjekerner (i en snæver vending kan solsikkekerner anvendes)
1 håndfuld persille	Ca. 50 gr. parmesanost i små stykker
1 lille skalotteløg	2 dl. olie (jeg bruger vindrukerne-/rapsolie)
1 fed hvidløg	

**Fremgangsmåde:** Pinjekernerne ristes gyldne på en pande uden fedtstof og køles af.

Basilikum og persille rengøres og kommes i blender (jeg putter også stilkene i).

Tilsæt parmesan, løg, hvidløg og afkølede pinjekerner. Blend, indtil du har en ensartet, grov masse.

Tilsæt nu olien lidt ad gangen, imens du blander. Smag til med salt og peber.

#### Grillede kartofler

7-800 gr. kogte kartofler (dem du tog fra i går)	Paprika
Lidt olie	Salt og peber

**Fremgangsmåde:** Kartoflerne skæres igennem en enkelt gang og vendes med olie og krydderier.

Læg dem på grillen med skæreflader nedad og lad dem grille ved moderat varme i ca. 10 min.

(alternativt kan de laves i ovnen).

#### Tomatsalat

4 tomater	½ agurk
100 g. frisk mozzarella	1 rødløg

**Fremgangsmåde:** Skær alt i mundrette stykker og anret på fad/tallerken. Dryp med god olivenolie.



## Onsdag:

### Fiskefilet med fennikelsalat, nye kartofler og mild sennepssauce

#### Fiskefilet

800 gr. fiskefileter

2 dl. fuldkornsmel (fx spelt)

30 gr. smør til stegning

Salt og peber

**Fremgangsmåde:** Fiskefileterne duppes godt af, så de ikke er våde. Kom mel i en dyb tallerken og vend fiskefileterne heri. Steg dem gyldne ved moderat varme i lidt olie og krydr med salt og peber.

#### Nye kartofler

800 gr. nye kartofler

lidt salt

**Fremgangsmåde:** Kartoflerne skrubbes grundigt og koges møre i letsaltet vand.

#### Fennikelsalat

1 stk. fennikel

2 stk. æbler

1 spsk. æblecidereddike (eller fx  
hvidvinseddike)

2 spsk. god olivenolie

1 tsk. akaciehonning

En håndfuld friskhakket purløg

Salt og peber

**Fremgangsmåde:** Skær fenniklen i super tynde skiver (det er en fordel at bruge en mandolin). Kom dem evt. i iskoldt vand og dryp dem af i et viskestykke lige inden de skal bruges.

Skær æblerne i tynde både. Hak purløget fint. Lav en dressing af eddike, olie, honning, salat og peber. Lige før servering blandes fennikel med æblebåde, dressing og friskhakket purløg, krydr med salt og peber.

#### Sennepssauce

30 g. smør

3 spsk. mel

1 dl. fiskefond

3 dl. mælk

3 tsk. sennepspulver rørt op i lidt vand  
(alternativt 3 tsk. grov sennep ell. dijon)

1 tsk. hvidvinseddike

1 tsk. sukker

Salt og peber

**Fremgangsmåde:** Smelt smørret i en tykbundet kasserolle, drys mel i og rør konstant.

Tilsæt fiskefond og herefter mælk. Tilsæt evt. lidt mere mælk, sauceen må gerne være lidt tyk. Kog sauceen igennem og tag den af varmen. Tilsæt sennep, hvidvinseddike og sukker.

Smag til med salt og peber.



## Torsdag: Tomattærte med grøn salat

Start med at tænde ovnen på 180 grader (varmluft).

### Tærte

1 lille pakke tærte/eller butterdej	1 lille håndfuld friskhakket purløg
1 bk. cherrytomater eller 4 alm. tomater	5 stk. æg
Ca. 150 gr. feta (skæres i tern)	½ l. kaffefløde/mælk

**Fremgangsmåde:** Tomaterne skylles godt og halveres eller skæres i skiver. Tærtedejen lægges i en tærteform/ildfast fad beklædt med bagepapir (har du købt butterdej, rulles det ud og tilpasses formen). Fordel tomater og feta i formen og drys med purløg. Krydr med salt og peber. Æg og fløde/mælk piskes sammen og hældes over tomaterne. Tærten bages i oven i ca. 45 min. (bagetid kan variere fra ovn til ovn).

### Grøn salat

½ iceberg	2 dl. creme fraiche
1 håndfuld små tomater	½ stk. citron
½ stk. agurk	1 tsk. dijonsennep
1 stk. avocado	1 spsk. ketchup
2 stk. forårsløg	1 fed hvidløg
1 håndfuld græskarkerner	1 håndfuld purløg

**Fremgangsmåde:** Lav en dressing af creme fraiche rørt med sennep, friskpresset hvidløg, ketchup, finthakket purløg, salt og peber. Lad den trække imens du laver salat af de øvrige ingredienser. Græskarkerner ristes let på en varm, tør pande, krydres med lidt salt og serveres som drys til salaten.



## Fredag: Byg selv sommerburger

### Burgerboller (kan evt. købes færdige)

1/2 pakke gær	1 dl. havregryn
1 dl. mælk	1 dl. grahamsmel
3 dl. vand	Ca. 5 dl. durummel
1 tsk. sukker	(evt. lidt ekstra til at drysse på bordet)
1 tsk. salt	1 æg
1 mellemstor gulerod eller 2 små	1/2 dl. sesamfrø ell. valsede havregryn

**Fremgangsmåde:** Mælk og vand varmes til "lillefingerlun".

Tilsæt gær og rør den ud. Tilsæt sirup og gulerødder og rør godt igen. Tilsæt nu salt, havregryn og grahamsmel.

Til sidst tilsættes durum. Ælt dejen rigtig godt sammen og stil den til hævnning et lunt sted, indtil den er hævet til dobbelt størrelse (en lille times tid).

Tag dejen ud på et meldrysset bord og del den i 10 lige store portioner. Tril til runde boller, der efterfølgende rulles ud med kagerulle (de skal være ca. 2 cm. tykke).

Læg bollerne på en bageplade med bagepapir og lad dem efterhæve et lunt sted i ca. 30 min.

Pisk et æg og pensl bollerne. Drys med sesam/havregryn og bag i 180 grader varm ovn i ca. 15 min.

### Bøffer

800 gr. hakket oksekød

**Fremgangsmåde:** Fordel kødet i 8 lige store portioner. Hver portion æltes grundigt, flades ud til de er ca. 7-8 mm. høje. Hak dem let med en kniv på begge sider og krydr med salt og peber.

Bøfferne steges ca. 2-3 min. på hver side på grillen eller på en hed pande.

### Sommersalsa

1 lille rødløg	1 spsk. hvidvinseddike
4 modne tomater	2 stk. modne avocadoer
1 lime (saften)	1 håndfuld persille

**Fremgangsmåde:** Rødløget hakkes fint, tomaterne skæres i tern, avocadoerne halveres og tages ud af skallen. Skær avocadoerne i tern og vend forsigtigt med tomater, løg, eddike, limesaft og friskhakket persille. Smag til med salt og peber.

### Tilbehør

Steg evt. et par skiver bacon og lav et fad med tomater, agurker og løg i skiver. Salat, ost, ketchup, renoulade og hvad du ellers kan lide i din burger.

