

Madplan juli 2017

Uge 2

Hotdogs med hjemmelavet agurkesalat og ristede løg

Svensk pølseret med purløg og grøn salat

Hamburgerryg med spidskål, nye kartofler og smørsauce

Tarteletter med sommergrønt

Mexicanske wraps med kalkun, avocadosalsa og grøn salat



Indkøbsliste:

Kød/fisk/fjerkræ

Pølser til hotdogs mandag + 300 g. til tirsdag
1,2 kg. hamburgerryg
600 g. kalkunbryst i strimler

Frugt/grønt

1 stk. agurk
7 stk. løg
3 fed hvidløg
1,5 kg. nye kartofler
3 håndfulde purløg
2 håndfulde persille
1 håndfuld mynte
1 bk. babyspinat
1 lille iceberg
4 stk. avocado (1 stk. tirsdag, 3 stk. fredag)
1 bdt. radiser
6 stk. forårsløg
3 stk. tomater
1½ stk. citron
1 stk. spidskål
1 bdt. asparges
½ kg. friske ærter (ca. 150 g. bælgede)
4 stk. sommergulerødder
1 stk. rød peberfrugt
1 stk. lime
2 ½ stk. agurk

Diverse

Hotdogbrød til 4 pers. (se evt. opskrift mandag)
3 dl. eddike
2 dl. rørsukker
4-5 sorte peberkorn
2 stk. laurbærblade
1 dl. hvedemel
1 dl. olivenolie
5 dl. rapsolie (eller anden smagsneutral olie)
ketchup, sennep og remoulade til hotdog
1 spsk. paprika
2 dl. mælk
En sjat fløde
2 spsk. tomatpuré
1 dl. creme fraiche
1 tsk. dijonsennep
170 g. smør
20 g. mel
½ l. hønsebouillon
Fuldkornstareletter til 4 pers.
70 g. pinjekerner
8-10 stk. fuldkornstortillas
3 spsk. creme fraiche
2 spsk. græsk yoghurt
1 ds. majs
150 g. edamamebønner (frost)
3 spsk. ketchup



Mandag:

Hotdogs med hjemmelavet agurkesalat og ristede løg

Hotdogbrød (kan købes færdige)

0,6 L lunkent vand	2 tsk. fint salt
50 gr. gær	450 gr. grahamsmel
1 dl. olie (jeg brugte en smagsneutral rapsolie)	500 gr. durum mel
1 æg	Lidt ekstra mel til at drysse bordet med
2 tsk. rørsukker	

Fremgangsmåde: Kom lunkent vand i en skål og rør gæren ud. Tilsæt æg, sukker og salt og rør det godt ud. Tilsæt nu grahamsmel og rør det godt ud i dejen. Til sidst tilsættes durummelet lidt ad gangen og dejen æltes rigtig godt igennem - gerne 5-10 min. (jeg brugte en røremaskine). Lad dejen hæve til dobbelt størrelse et lunt sted (1 – 1 1/2 time). Nu deles dejen i 12 lige store portioner, der efterfølgende trilles til aflange brød. Sæt dem på en bageplade med papir og lad dem efterhæve i 25 min. Bages ved 200 gr. i ca. 15 min.

Agurkesalat

3 dl. eddike	2 laurbærblade
2 dl. rørsukker	1 agurk
4-5 sorte peberkorn	1 spsk. salt

Fremgangsmåde: Kog eddike, sukker, peberkorn og laurbær op. Køl lagen af. Skær agurken i tynde skiver og drys med salt. Lad agurkerne stå med salt på i ca. 20 min. og skyl dem herefter grundigt og kram dem fri for vand. Kom agurkerne i en lille skål og hæld lagen over. Lad agurkerne trække i lagen en times tid, gerne længere.

Ristede løg

3 løg	Salt og peber
½ dl. mel	4 dl. smagsneutral olie

Fremgangsmåde: Skær løg i tynde ringe og skil dem ad. Kom mel og lidt salt og peber i en frysepose og put herefter løgringene i. Luk posen og ryst/vend den grundigt, så melet bliver fordelt på løgene. Tag løgene op og drys det overskydende mel af. Løgringene bages i varm olie og dryppes af på fedtsugende papir. Drys med lidt salt.

Fyld

Pølser, ketchup, remoulade, sennep, rå løg.



Tirsdag:

Svensk pølseret med purløg og grøn salat

Svensk Pølseret

300 gr. pølser i skiver
2 løg
1 fed hvidløg
1 spsk. paprika
600 gr. kogte kartofler
2 dl. mælk

Lidt fløde piskefløde
2 spsk. tomatpure
3 spsk. ketchup
Salt og peber
Lidt olie til stegning
1 håndfuld purløg (hakket fint)

Fremgangsmåde: Løg og hvidløg pilles og hakkes fint. Kartoflerne skæres i grove tern. Løg og hvidløg sautes af i en tykbundet gryde i lidt olie. De skal ikke tage farve. Tilsæt nu pølser i skiver samt paprika og sauté det hele godt af. Skru lidt ned for varmen og tilsæt kartofler og mælk. Lad det hele simre i et par minutter og tilsæt nu tomatpuré og ketchup og rør godt. Til sidst smages til med fløde, salt og peber. Servér pølseretten med friskhakket purløg.

Grøn Salat

1 lille iceberg
½ agurk
1 avocado
1 bdt radiser
2 stk. forårsløg
3 stk. tomater

1 dl. creme fraiche (kan erstattes af græsk yoghurt)
1 tsk. dijonsennep
1 lille citron (saften)
1 håndfuld purløg (fintskåret)
Salt og peber

Fremgangsmåde: Rør en dressing af creme fraiche, sennep og citronsaft. Smag til med friskhakket purløg, salt og peber. Lad dressingen trække imens du laver salaten. Iceberg, agurk, forårsløg, tomat, radiser og avocado skæres i mundrette stykker. Salaten anrettes på tallerken.



Onsdag:

Hamburgerryg med spidskål, nye kartofler og smørsauce

Hamburgerryg

Ca. 1,2 kg. hamburgerryg

25 gr. smør

Fremgangsmåde: Forvarm ovnen til 200 gr.

Tag hamburgerryggen og et stykke folie, smør med smør jævnt over det hele på folien.

Rul hamburgerryggen ind i folien og læg hamburgerryggen i et ovnfast fad med lidt vand i og sæt den i ovnen - 1 time pr. kg. (gem halvdelen af hamburgerryggen til i morgen).

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).

Spidskål

1 spidskål

Lidt salt

Ca. 25 gr. smør

2 dl. vand

Fremgangsmåde: Spidskålet skylles grundigt og skæres i kvarte. I et tykbundet gryde koges 2 dl. vand op. Læg forsigtigt kålene heri, tilsæt smør og krydder med salt. Læg låg på og damp kålen ved moderat varme 6-7 min, hvorefter de er klar til servering.

Smørsauce

100 gr. smør

Fremgangsmåde: Smør smeltes og serveres til hamburgerryggen.



Torsdag: Tarteletter med sommergrønt

Tarteletfyld

600 gr. skinke (evt. hamburgerryg fra i går)
1 bdt. asparges
½ kg. ærter (ca. 150 gr. bælgede ærter)
4 stk. sommergulerødder
1 håndfuld persille

20 gr. smør
20 gr. hvedemel
½ l. hønsebouillon
Fuldkornstarteletter til 4 pers.

Fremgangsmåde: Skinken skæres i tern, det træge af aspargesene i bunden knækkes af og de skæres i mundrette stykker, ærterne bælges og gulerødderne skrælles og skæres i små firkanter. Hønsebouillonon koges forsigtigt op, gulerødderne koger med et par minutter og tages op, herefter gives først aspargesene og efterfølgende ærterne en kort blanchering i bouillonon og tages op. I en anden gryde smeltes smør og mel tilsættes under omrøring. Lav en klassisk smørbolle og tilsæt nu den varme hønsebouillon lidt ad gangen, imens du pisker, så der ikke kommer klumper. Smag til med salt og peber og tilsæt skinke og grøntsager. Imens grøntsagerne varmes i saucen, lunes tarteletterne. Smag fylDET til igen og server i de lune tarteletskaller med et drys persille.



Fredag:

Mexicanske wraps med kalkun, avocadosalsa & grøn salat

Wraps

1 løg	70 gr. pinjekerner
2 fed hvidløg	1 håndfuld persille
1 rød peberfrugt	8-10 stk. store fuldkornstortillas
Olivenolie til stegning	Salt og peber
600 gr. kalkunbryst i strimler	

Fremgangsmåde: Løg og hvidløg hakkes fint. Peberfrugten skæres i tynde strimler.

Svits løg og hvidløg i olie på en stor pande til de er klare. Tilsæt kalkunstrimlerne, og lad dem stege med på panden et par minutter. Tilsæt nu peberfrugter og pinjekerner og lad det stege i yderlige 4-5 min.

Hak persillen groft og vend det i kødet på panden. Tag panden fra varmen.

Opvarm tortillaerne efter anvisningen på pakken.

Avocadosalsa

2 stk. modne avocadoer	2 spsk. græsk yoghurt
1 stk. lime	1 håndfuld mynte
¼ agurk	1 håndfuld purløg
3 spsk. creme fraiche	Salt og peber

Fremgangsmåde: Skær avocadoerne over, og fjern den store sten i midten. Tag avocadokødet ud med en ske og skær det i tern. Kom avocadoen i en skål og pres saften fra limefrugten over avocadokødet. Skær agurken i små tern, og bland dem med avocadoen. Rør græsk yoghurt og olivenolie i salsaen og vend det hele sammen med friskhakket mynte og purløg. Smag til med salt og peber og servér straks.

Grøn salat

1 bakke babysalat	150 gr. edamamebønner
½ agurk	2 stk. forårsløg
1 ds. majs	½ citron
1 avocado	Lidt god olivenolie

Fremgangsmåde: Salat, agurk, forårsløg, tomat og avocado skæres i mundrette stykker. Har du købt edamamebønner med skal, skal de overhældes med kogende vand og stå 5 min, inden de "smuttes". Majs drænes, Salaten anrettes på tallerken og dryppes med lidt god olivenolie og citronsaft.

