

Madplan juli 2017

Uge 3

Stegt flæsk med persillesauce og nye kartofler

Wienerschnitzel med brasede kartofler, ærter og smørsauce

Pastaret med laks og spinat

Pastasalat med skinke, ærter og groft brød

Citronkylling med toscansk brødsalat



Indkøbsliste:

Kød/fisk/fjerkræ

800 g. svinebryst i ca. ½ cm. tykke skiver
800 g. skært kalvekød, evt. inderlår
200 g. røget laks
50 g. røget skinke
1 stk. kylling (ca. 1,2 – 1,4 kg.)

Frugt/grønt

1,5 kg. nye kartofler
1 stort bundt persille
1 ½ kg. ærter (evt. frost)
5 stk. citroner (øko)
1 bk. babyspinat
6 fed hvidløg
2 stk. skalotteløg
1 stk. rødløg
2 stk. forårsløg
1 håndfuld purløg
1 håndfuld dild
1 håndfuld timian
1 håndfuld basilikum
½ iceberg
1 ½ stk. agurk
1 stk. avocado (moden onsdag)
8 stk. cherrytomater
350 g. tomater (gerne forskellige farver)
2 stk. røde peberfrugter

Diverse

100 g. smør
140 g. mel
3 dl. mælk
2 dl. rasp
2 stk. æg
1 dl. god olivenolie
3 dl. rapsolie (eller anden smagsneutral olie)
Ansjoser til brødsalat + wienerdrenge tirsdag.
1 lille håndfuld kapers + evt. til wienerdrenge
Peberrod til wienerdrenge
1,5 kg. fuldkornspasta
200 g. parmesan
3 spsk. Philadelphiaost
1 ds. majs
1 ½ dl. creme fraiche
1 tsk. dijonsennep
1 spsk. hvidvinseddike
½ dl. rødvinseddike
1 spsk. rørsukker
Groft brød til torsdag og fredag



Mandag:

Stegt flæsk med persillesauce og nye kartofler

Stegt flæsk

Ca. 800 gr. svinebryst (i ½ cm. tykke skiver)

Fremgangsmåde: Kødet lægges på en rist med en bradepande under. Beklæd gerne bradepanden med alufolie. Steg flæsket i en 200 grader forvarmet ovn til de er gyldne (ca. 30-40 min.) Stykkerne bør vendes en gang eller to undervejs.

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. Efter kogning tages halvdelen af kartoflerne fra til i morgen.

Persillesauce

50 g smør

40 g mel

3 dl mælk

Lidt kartoffelvand

1 stort bdt. persille, skyllet og hakket

Salt og peber

Fremgangsmåde: Persillesaucen laver du ved at smelte smør, tilsætte mel og bage det igennem et lille minuts tid. Herefter spædes der med mælken, under omrøring og saucen koger igennem i 3-4 min. Tilsæt evt. lidt kartoffelvand indtil det har den ønskede konsistens. Smag til med salt, peber og masser af hakket persille. Persillesauce bør ikke genopvarmes, pga. faren for jordbakterier.



Tirsdag:

Wienerschnitzel med ærter, brasede kartofler og smørsauce

Schnitzel

800 gr. skært kalvekød, evt. inderlår
1 dl. hvedemel
2 stk. æg

2 dl. rasp
Salt og peber
Olie/smør til stegning

Fremgangsmåde: Skær kalvekødet ud i skiver à ca. 160 gr. Bank kødet fladt med en kagerulle/kødhammer (ca. 5 mm. tykke) og panér schnitzlerne i mel, pisket æg og rasp. Steg dem på panden i ½ smør/ ½ olie ca. 4 min. på hver side. Krydr med salt og peber.

Brasede kartofler

800 gr. kogte kartofler i skiver (fra mandag)
Olie til stegning
Salt og peber

Fremgangsmåde: Kartoffelskiverne steges gyldne og sprøde på panden. Krydr med salt og peber.

Ærter

800 gr. ærter
Lidt salt

Fremgangsmåde: Giv ærterne et lille opkog i vand med en smule salt. Når schnitzlerne er stegt, tages de af panden. Smelt lidt ekstra smør på panden og servér til schnitzlerne.

TIP: Til en klassisk Wienerschnitzel hører en "wienerdreng", hvilket består af en citronskeive, hvorpå man lægger en benfri sild/ansjos, kapers og revet peberrod.



Onsdag: Pastaret med laks & spinat

Pasta

1,5 kg. fuldkornspasta	1 håndfuld purløg
1 økologisk citron	3 spsk. Philadelphiaost
100 gr. parmesan	1/2 dl. vand
1 bakke babyspinat	200 gr. røget laks
3 fed hvidløg	Salt og peber
2 stk. forårsløg	

Fremgangsmåde: Sæt en gryde over til kogning af pasta. Så snart vandet koger, kommes pastaen i. Når pastaen er kogt, tages ca. 500 g. fra til torsdag.

Imens skylles spinaten grundigt, hvidløg og forårsløg hakkes fint. Purløg ligeså. Riv parmesanosten og skær laksen i strimler.

Når pastaen er ved at være kogt, sautes hvidløg og forårsløg i lidt olie i en tykbundet gryde. Løgene skal ikke tage farve.

Tilsæt spinat og sauter det indtil det "falder sammen". Tilsæt nu Philadelphia, reven skal og saft af 1/2 citron samt lidt vand. Rør godt rundt.

Tilsæt laks, halvdelen af purløget og den friskkogte pasta. Varm retten igennem kort og krydr med salt og peber.

Servér pastaretten drysset med resten af purløget, friskrevet parmesan (drys en håndfuld over og servér resten i en skål for sig selv) samt friskkværnet peber.

Grøn salat

½ iceberg	1 dl. creme fraiche
½ agurk	1 tsk. dijonsennep
1 avocado	1 lille citron (saften)
8 stk. cherrytomater	1 lille fed friskpresset hvidløg
1 ds. majs	Salt og peber

Fremgangsmåde: Rør en dressing af creme fraiche, sennep og citronsaft. Smag til med friskpresset hvidløg, salt og peber. Lad dressingen trække imens du laver salaten.

Iceberg, agurk, avocado og tomat skæres i mundrette stykker. Majsen drænes. Salaten anrettes på tallerken.



Torsdag:

Pastasalat med skinke, ærter og groft brød

Pastasalat

500 g. kogt, kold pasta (til overs fra onsdag)
1 stk. agurk
1 håndfuld dild
200 g. frisk ærter (med bælg)
2 stk. skalotteløg

50 g. røget skinke
3 spsk. creme fraiche
1 spsk. hvidvinseddike
1 spsk. rørsukker
Salt og peber

Fremgangsmåde: Pasta koges og køles ned (hvis ikke du har taget fra onsdag). Ærterne bælges og blanches ca. 30 sek. i kogende vand, hvorefter de køles af.

Skinke skæres i mundrette stykker, agurken skæres på langs og kernerne skræbes ud – skær agurkerne i tynde skiver på skrå, løgene pilles og hakkes fint, dilden ligeså.

Rør en dressing af creme fraiche, eddike og sukker. Tilsæt løg og smag til med salt og peber.

Tilsæt nu skinke og pasta og vend det hele rundt. Tilsæt dild og ærter (gem lidt af begge dele til pynt), vend rundt igen og smag til en sidste gang.

Anret salaten i skål eller lign. og drys med de sidste ærter og resten af dilden.

Serveres med groft brød



Fredag: Citronkylling med toscansk brødsalat

Citronkylling

1 kylling (ca. 1,2-1,4 kg)
2 stk. øko citroner

1 håndfuld timian
Salt og peber

Fremgangsmåde: Kyllingen renses godt og duppes tør med lidt køkkenrulle. Krydr både ind- og udvendigt med salt og peber. Citroner og timian skylles godt, og citronerne skæres i både. Fyld citronbåde og timian i kyllingen og luk evt. med en kødnål. Ovnen tændes på 200 grader og kyllingen steges ca. 50 min.

Toscansk brødsalat

1 stk. daggammelt brød (gerne med sej skorpe)
Ca. 350 gr. tomater – gerne forskellige slags/farver
2 stk. grillede peberfrugter
1 stk. rødløg
1 lille håndfuld kapers

2 fed hvidløg
Ca. 1 dl. friskrevet parmesan
1 håndfuld friske basilikumblade
1 god sjat olivenolie
½ dl. rødvinseddike
1-2 stk. ansjoser (kan udelades)
Salt og friskkværnet peber

Fremgangsmåde: Peberfrugterne grilles eller bages hele i ovnen ved høj varme. Kom dem i en pose i ca. 5-10 min. Herefter er skindet lige til at pille af.

Brødet brydes i mundrette stykker og kommes i en skål. Hvidløg presses/hakkes fint og fordeles over brødet. Skær løget i tynde skiver og læg dem ned til brødet.

Stenk brød og løg med eddike og kom en generøs sjat olivenolie hen over. Krydr med salt og friskkværnet peber. Vend det godt sammen og lad det stå og trække imens du gør de andre ting klar.

Tomaterne skæres i grove tern og peberfrugterne skæres i strimler og blandes med tomaterne. Tilsæt kapers, finthakkede ansjoser og friskrevet parmesan samt friskplukkede basilikumblade. Vend det hele sammen og kom nu brødet i. Vend forsigtigt rundt igen og lad salaten trække 5-10 min. inden servering.

