

Madplan juli 2016

Uge 4

Frikadeller med stuvet spinat, nye kartofler og gulerødder

Hjemmelavet kyllingeburger med humus

Sesamstegte laksespyd med nudelsalat, naanbrød og peanutdip

Grillet tomatsuppe med flødeskum og parmesan

Hjemmelavet pizza med gnavegrønt



Indkøbsliste:

Kød/fisk/fjerkræ

500 g. hakket kalv og flæsk
600 g. kyllingebryst
500 g. fersk laks

Frugt/grønt

½ kg. løg
800 g. nye kartofler
1 bk. babyspinat
600 g. nye gulerødder
3 modne avocadoer
2 stk. hvidløg
3½ stk. lime
1 stk. gulerod
1 stk. squash
1 stk. rød peber
1 stk. gul peber
½ stk. rød spidskål
1 håndfuld frisk koriander
Fyld til burger: fx tomat, agurk, rødløg, avocado, rucola
1 spsk. friskrevet ingefær
Evt. lidt frisk chili til guacamole tirsdag
1,5 kg. solmodne tomater
Friske krydderurter til tomatsuppe (timian, oregano, lidt rosmarin)
Evt. lidt basilikum til torsdag
1 håndfuld timian (evt. 1 spsk. tørret)
1 håndfuld oregano (evt. 1 spsk. tørret)
Gnavegrønt til fredag

Diverse

2 stk. æg
2 spsk. havregryn
50 g. mel (alternativt 2 spsk. havregryn)
Ca. ½ dl. mælk
2 dl. olivenolie
3 dl. rapsolie (eller anden smagsneutral olie)
3 dl. fløde
Evt. lidt fintrevet muskat
1 tsk. spidskommen
150 g. kogte kikærter (jeg bruger øko på dåse)
Burgerboller til 4 pers.
1 dl. sesam
Træspyd til laksen
100 g. risnudler
5 spsk. soya
3 spsk. risvineddike
1 spsk. rørsukker/honning
2 spsk. akaciehonning
1 håndfuld sesam
1 håndfuld peanuts
2 spsk. sesamolier
Naanbrød til 4 pers.
3 stk. laurbærblade
½ tsk. tahina (sesampasta)
2 spsk. peanutbutter
1,2 l. hønsebouillon
4 spsk. smør
150 g. friskrevet parmesan
Baguette til ostebrød torsdag
Pizzadej til 4 pers. Lav selv eller se evt. opskrift fredag
1 ds. hk. tomater
5-6 stk. soltørrede tomater
Fyld til pizza fredag, efter smag



Mandag:

Frikadeller med stuvet spinat og nye kartofler

Frikadeller

½ kg. hakket kalv og flæsk
1 mellemstort 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 ad 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
Evt. lidt friskrevet muskat
Salt og peber (evt. lidt fintrevet muskat)

Fremgangsmåde: Babyspinaten ristes i olie i en tykbundet gryde (bare til det falder sammen) og 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 og dryp med en smule olivenolie



Tirsdag:

Hjemmelavet kyllingeburger med humus

Kylling

600 gr. kyllingebryster
Salt og peber

Fremgangsmåde: Brun kyllingebrysterne af og krydr dem med salt og peber.
Læg kyllingebrysterne i et ildfast fad og sæt dem i en 180-200 gr. varm ovn i 12-15 min.

Guacamole

3 modne avocadoer	Ca. 1/2 lime (saften)
2 fed hvidløg	Evt. lidt frisk chili
Ca. 1/3 tsk. Spidskommen	Salt & peber

Fremgangsmåde: Avocadoerne skæres over på midten og stenene tages ud. Med en spiseske tages avocadokødet ud af skallerne og kommes i en skål sammen med presset/ finthakket hvidløg. Med et piskeris eller en gaffel moses avocado og hvidløg til en lind mos. Tilsæt citrussaft og spidskommen, rør grundigt og smag til med salt og peber. Man skal dog være opmærksom på, at guacamole ikke kan tåle at stå alt for længe, da den bliver brun. Hvis man har lyst, kan man sagtens "peppe" sin guacamole lidt op med lidt friskhakket chili.

Humus

150 gr. kogte kikærter	1/2 lime (saften)
1 dl. olie	1/2 tsk. stødt spidskommen
2 fed hvidløg	1 dl. vand
1/2 tsk. tahina (sesampasta)	Salt og peber

Fremgangsmåde: Blend kikærterne med hvidløg, olie, tahina, limesaft og spidskommen.
Til sidst tilsættes vandet lidt ad gangen og humusen blendes så glat, man nu ønsker. Smag til med salt og peber (evt. lidt mere limesaft).

Burgerboller

Burgerbollerne lunes efter anvisning på pakken. Har man tid/ lyst til at bage selv, ligger der en god opskrift på burgerboller på den alm. Kreamor hjemmeside ☺

Fyld

Lav et fad med tomater, agurker, avocado og rødløg i skiver samt salat (jeg bruger gerne rucola).



Onsdag:

Sesamstegte laksespyd med nudelsalat, naanbrød og peanuttidip

Laksespyd

500 gr. fersk laks
1 dl. sesam
Salt og peber

Olie til stegning
2 stk. lime
Træspyd

Fremgangsmåde: Laksen skæres i passende stykker - lad dem så vidt muligt være lige store. Laksestykkerne sættes på spyd, krydres med salt og peber og vendes i sesam. Laksespydene steges gyldne på en pande ved moderat varme umiddelbart inden servering. Lime skæres i både og serveres til laksen.

Grov nudelsalat

100 gr. risnudler
1 stk. gulerod
1 stk. squash
1 stk. rød peber
1 stk. gul peber
½ stk. rød spidskål
1 håndfuld frisk koriander

½ lime (saften)
3 spsk. soya
1 spsk. risvineddike
1 spsk. rørsukker/honning
1 håndfuld sesamfrø
1 håndfuld peanuts
Salt og peber

Fremgangsmåde: Risnudlerne kommes i kogende vand, trækkes fra varmen og trækker 3 min. Skylles med koldt vand og sigtes (dette kan evt. gøres i forvejen). Guleroden skrælles, de øvrige grøntsager skylles og alt skæres i tynde strimler. Har man en "spiralizer" kan man med fordel bruge den til gulerod og squash. Koriander hakkes groft. Sesam ristes let på en tør pande. Rør en dressing af soya, sukker/honning, limesaft og risvineddike og smag til med salt og peber. Vend nudler, koriander og grøntsager heri og drys med sesam og peanuts.

Peanuttidip

1 spsk. friskrevet ingefær
1 fed hvidløg
2 spsk. risvineddike
2 spsk. soyasauce

½ lime (saften)
2 spsk. sesamolie
2 spsk. peanutbutter
2 spsk. akaciehonning
Salt og peber

Fremgangsmåde: Alle ingredienser blendes. Smag til med salt og peber.

Naanbrød

Lunes efter anvisning på emballagen.



Torsdag:

Grillet tomatsuppe med flødeskum, parmesan og gratinerede ostebrød

Suppe

1,5 kg. solmodne tomater (brug hvad du har, gerne blandet)
5 fed hvidløg
En stor håndfuld friske urter (jeg brugte timian, oregano og en smule rosmarin)
2 store eller 4 små alm. løg
En god sjat olivenolie

Salt og peber
3 laurbærblade
Ca. 1,2 l. hønsebouillon
4 spsk. smør
En sjat fløde
Evt. lidt frisk basilikum, fløde og friskrevet parmesan ved servering.

Fremgangsmåde: Tomater, løg og hvidløg skæres i passende stykker og spredes ud på en bageplade. Dryp dem godt med god olivenolie og krydr med salt og peber. Urter fordeles herover. Sæt i forvarmet ovn ved 225 gr. i ca. 20-30 min. således at tomaterne begynder at karamellisere lidt. Tag tomaterne ud af ovnen og kom hele herligheden i en tykbundet gryde. Tilsæt smør og 3/4 af hønsebouillon. Kog suppen igennem og blend til den er helt blød og cremet. Justér konsistensen med den resterende hønsebouillon og smag til med alt og peber. Serveres med en smule fløde, friskrevet parmesan og evt. friske basilikumblade.

Gratinerede ostebrød

2-3 skiver brød pr. mand
Friskrevet parmesan, olivenolie, salt og peber.

Fremgangsmåde: Kom alle brødsiverne på en bageplade med papir. Dryp med lidt olivenolie, drys med friskrevet parmesan og krydr med salt og peber. Bag i 5-7 min. i ovnen ved 200 grader.



Fredag: Fuldkornspizza med gnavegrønt

Pizzadej (købes evt. færdig)

1/2 L. lunken vand

1 pk. gær

1 tsk. salt

ca. Ca. 300 gr. durummel

50 Ca. 500 gr. fuldkornsmel

Fremgangsmåde: Rør gæren ud i lunkent vand i en stor skål. Tilsæt durummel, rør det godt ud og lad dejen hæve et lunt sted i ca. 30 min.

Tilsæt nu salt og fuldkornsmel lidt ad gangen og ælt godt igennem, indtil dejen opnår en god glat konsistens.

Del dejen i 4 lige store stykker og rul dem ud på et meldrysset bord.

Læg nu dejen på bagepapir på en bageplade og fordel tomatsauce samt det ønskede fyld på pizzaen.

Det er vigtigt, at man ikke kommer for meget fyld på, hvis man gerne vil have en sprød bund.

Bag pizzaen i en 250 gr. forvarmet ovn i ca. 10 min.

(hold øje med den - bagetid kan varierer lidt fra ovn til ovn.)

Tomatsauce

(har du tomatsuppe til overs fra i går, så brug det som pizzasauce)

1 ds. hakkede tomater

5-6 soltørrede tomater

1 stort løg (eller 2 små)

2 fed hvidløg

Lidt olivenolie

1 håndfuld timian (evt. 1 spsk. tørret)

1 håndfuld oregano (evt. 1 spsk. tørret)

Salt og peber

*Fyld til pizza

Fremgangsmåde: Hak løg og hvidløg groft og sauter dem af i olivenolie i en tykbundet gryde, indtil de bliver klare og bløde.

Tilsæt nu hakkede tomater fra dåse, strimlede, soltørrede tomater og krydderurter og lad saucen simre ca. 5 min. Smag til med salt og peber, blend grundigt og den er klar til brug.

Gnavegrønt

Skær et stort fad med gnavegrønt, eksempelvis agurkestave, gulerodsstave, grove strimler af peberfrugt, blomkålsbuketter, små tomater, friske ærter og asparges.

