

Madplan juni 2017

Uge 4

Wok med rejer og nudler

Svinekotelet Pizzaiola med tomat, nye katofer og bagte gulerødder

Dampet rødspætte i urtesauce med brasede kartofler og jordbær-/mangosalsa

Pasta Mexicana med majsolber

Fylde kyllingebryster med knuste kartofler og majssalat



Indkøbsliste:

Kød/fisk/fjerkræ

500 g. store rejer (rå)
800 g. svinekoteletter (4 store/8 små)
600 g. rødspættefilet
500 g. kyllingebryst uden skind
4 stk. kyllingebryster uden skind (4 store/8 små)

Frugt/grønt

2 stk. gulerødder
2 håndfulde frisk koriander
1 håndfuld timian
1 håndfuld persille
1 håndfuld dild
1 håndfuld purløg
1 håndfuld oregano
1 potte frisk basilikum
2 håndfulde friske krydderurter efter smag til tirsdag og torsdag
350 g. champignon
1 tommel ingefær
2 stk. rød peber
1 stk. zucchini (lille, grøn squash)
10 fed hvidløg
4 stk. skalotteløg
1 stk. alm. løg
2 stk. rødløg
600 g. nye gulerødder
2 stk. citron (min. 1 øko, da skrællen skal bruges)
2,3 kg. nye kartofler
4 store, modne tomater

Evt. en håndfuld kapers
1 håndfuld jordbær
1 dl. frisk mango i små tern
½ grøn chili (kan udelades, onsdag)
8 stk. majscolber
2 håndfulde rucola
1 håndfuld cherrytomater

Diverse

2 spsk. østerssauce (kan udelades, mandag)
3 spsk. soyasauce
2 spsk. rørsukker
1 ½ dl. olivenolie
3 dl. raps- eller anden smagsneutral olie
1 spsk. sesamolie
Evt. en smule chilipasta (mandag)
500 g. fuldkornsnudler
90 g. smør
2 dl. hvidvin
1,5 dl. fløde (evt. madlavningsfløde)
2 spsk. akaciehonning
400 g. fuldkornspasta (penne)
4 spsk. fajita ell. taco spice mix (havde en blanding stående i skabet, men de kan evt. købes i poser i stort set alle dagligvarebutikker)
1 ds. hakkede tomater
Ca. 3 dl. hønsebouillon
50 g. parmesan friskrevet parmesan
Evt. 1 håndfuld kapers (tirsdag)
1 dl. revet parmesan ell. mozzarella
Evt. lidt tørret chili (torsdag)
15-20 stk. soltørrede tomater
Ca. 150 g. frisk mozzarella
100 g. feta
2 tsk. paprika
¼ l. creme fraiche (9 ell. 18%)
Lidt balsamico



Mandag:

Wok med rejer og nudler

Wok

500 gr. store, rå rejer	3 spsk. soyasauce
2 gulerødder	2 spsk. rørsukker
1 håndfuld frisk koriander	3 fed hvidløg
1 lille bakke champignons	2 spsk. olivenolie
1 tommel ingefær	1 spsk. sesamolie
1 rød peber	Evt. en smule chilipasta
1 stk. zucchini (lille, grøn squash)	500 gr. fuldkornsnudler
Evt. 2 spsk. østersauce	

Fremgangsmåde: I en skål for sig selv pisker du soya, sukker, friskpresset hvidløg, fintrevet ingefær, chilipasta (sambal oelek), østerssauce og sesamolie sammen. Sæt til side.

Nudlerne koges møre ifølge instruktion på pakken i rigeligt, kogende vand. Tages fra varmen og drænes for vand.

Gulerødderne skrælles og skæres i tynde strimler, champignonerne vaskes grundigt og skæres i skiver, zucchini og rød peber skylles og skæres i strimler.

I en wok (brug evt. stegepande eller en tykbundet gryde) varmes olivenolie op og de klargjorte rejer (tøet og duppet fri for vand) kommes heri. Lad rejerne stege et par minutter til de bliver lyserøde.

Kom et par skefulde af den blandede soyasauce i og vend rejerne heri et minuts tid.

Tag rejerne op og tilsæt først svampe, der brunes, herefter zucchini, rød peber og gulerødder og steg et par minutter.

Kom nudler, rejer og resten af soyablandingen i, vend rundt, varm igennem og smag til med salt og peber.



Tirsdag:

Svinekotelet Pizzaiola med tomat, nye kartofler og bagte gulerødder

Bagte gulerødder

600 gr. gode, friske gulerødder (ikke for store/grove)
En håndfuld timian

1 stk. citron (gerne øko, da vi også bruger skrællen)
20 gr. smør
Salt og peber

Fremgangsmåde: Gulerødderne skrælles og flækkes på langs. Læg dem side om side, fordel smørret over gulerødderne og drys med friskhakket timian. Riv skallen af halvdelen af citronen og gem det til senere brug. Citronen presses og saften hældes over gulerødderne. Krydr med salt og peber og bag gulerødderne i 180 gr. varm ovn i ca. 15 -20 min. (efter størrelse). Gulerødderne drysses med citronskal og serveres.

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). Når kartoflerne er kogt, tages halvdelen fra til i morgen.

Koteletter

Ca. 800 gr. svinekoteletter (4 store/8 små)
1 skalotteløg (i fine tern)
2 fed hvidløg (friskpresset + et ekstra til stegning)
4 store, modne tomater (i tern)

1 håndfuld friskhakkede urter (jeg bruger hvad jeg har, fx timian/persille/oregano)
50 gr. friskrevet parmesan
Evt. en håndfuld kapers
Lidt olie, evt. en klat smør

Fremgangsmåde: Koteletterne rides, hvis de har fedtkant (ellers kan de godt finde på at krølle op i siderne, så de ligner en skål, når man steger dem ☺). Varm en pande godt op og tilsæt olie og evt. en klat smør. Brun koteletterne godt af på begge sider – flæk evt. et hvidløg og lad det stege med sammen med dem. Krydder godt med salt og peber og læg dem i et ildfast fad. Tilsæt lidt ekstra olie på panden, fjern hvidløget, der var med under stegning og sauter løg og hvidløg af (de skal ikke tage farve). Nu tilsættes de friskhakkede tomater, der varmes rigtig godt igennem. Tilsæt friske krydderurter og evt. kapers. Kog godt igennem, smag til med salt og peber og fordel over koteletterne. Drys parmesan over og giv dem ca. 12-15 min i forvarmet ovn ved 180 grader.



Onsdag:

Dampet rødspætte i urtesauce med brasede kartofler og jordbær-/mangosalsa

Rødspætte

600 gr. rødspættefileter
3 stk. skalotteløg
2 spsk. smør
2 dl. hvidvin
½ dl. vand

En lille sjat fløde (evt. madlavningsfløde)
1 håndfuld dild
1 håndfuld persille
½ citron (saften)
Salt og peber

Fremgangsmåde: Rødspættefileterne tjekkes for ben og rulles mod halen med skindsiden indad.

Løgene pilles, skæres i tynde både og sautes i smør i en tykbundet gryde til de bliver klare – de skal ikke tage farve. Læg fiskefileterne oven på løgene og tilsæt vand og hvidvin. Krydr med salt og peber og kom låg på. Fiskefileterne dampes møre (ca. 5-6 min.).

Tag fiskene op og hold dem lune i et stykke stanniol. Kog fiskefonden ind til det halve, tilsæt fløde, kog igennem, tilsæt friskhakkede krydderurter, kog igennem igen og smag til med salt, peber og lidt citronsaft.

Hæld saucen over fiskefileterne og servér straks.

Jordbær-/mangosalat

1 håndfuld jordbær
1 dl. mango i små tern
½ stk. grøn chili (nøjes evt. med lidt mindre)
½ rødløg (finthakket)

1 håndfuld koriander (finthakket)
2 spsk. akaciehonning
½ citron (saften)
Salt og peber

Fremgangsmåde: Rør en dressing af honning og citronsaft. Smag til med en smule salt og friskkværnet peber.

Jordbær, mango, chili, rødløg og koriander vendes sammen. Marinaden hældes over og vendes godt rundt. Lad salsaen trække på køl en halv times tid inden servering.

Brasede kartofler

Resten af kartoflerne fra i går

Fremgangsmåde: Kartoflerne skæres i skiver og ristes gyldne på en varm pande i lidt olie, krydr med salt og peber.



Torsdag; Pasta Mexicana med majscolber

Pastaret

500 g. kyllingebryst uden skind
400 g. pastapenne
4 spsk. fajita ell. taco spice mix (havde en
blanding stående i skabet, men de kan evt.
købes i poser i stort set alle
dagligvarebutikker)
1 rød peberfrugt
1 løg
3 fed hvidløg

1 ds. hakkede tomater
Ca. 3 dl. hønsebouillon
1 dl. fløde
1 dl. revet parmesan ell. revet mozzarella
Evt. lidt tørret chili
Evt. en lille håndfuld friskhakkede
krydderurter (fx. timian og/ell. persille)
Lidt olie og smør til stegning
Salt og peber

Fremgangsmåde: Kyllingebrysterne skæres i mundrette stykker og drysses med spice mix. Lad dem stå og trække lidt, imens løg og hvidløg pilles og peberfrugten vaskes.

Løg og peberfrugt skæres i mindre tern og hvidløgene hakkes fint.

Kyllingen ristes af i en tykbundet gryde i 1/2 olie og 1/2 smør. Når kyllingen er ristet godt af tages den op, grøntsagerne kommes i gryden og sautes. Tilsæt nu hakkede tomater, hønsebouillon, fløde og pasta. Læg låg på og skru lidt ned for varmen. Lad pastaen simre i 12-14 min. - der må gerne røres indimellem. Når pastaerne er næsten klar, tilsættes kyllingen og retten varmes godt igennem.

Smag til med salt og peber, drys med ost og evt. tørret chili og krydderurter.

Majskolber

8 majskolber

Salt

Fremgangsmåde: Sæt en stor gryde over med vand tilsat lidt salt. Majskolberne klagøres – yderbladene fjernes, og hvis de er meget store, deles de i to. Når vandet koger kommes majskolberne i og koges møre (ca. 10-15 min.). Tag to kogte majskolber fra til i morgen.



Fredag:

Fyldte kyllingebryster med knuste kartofler og majssalat

Kyllingebryster

4 store kyllingebryster (eller 8 små)
15-20 stk. soltørrede tomater
1 potte frisk basilikum
Ca. 150 gr. frisk mozzarella
100 gr. feta

5 spsk. God olivenolie
2 tsk. Paprika
2 fed hvidløg
Salt og peber

Fremgangsmåde: Skær lommer ind i kyllingebrysterne og åben dem helt op (de skal stadig hænge sammen i den ene side) Fordel soltørrede tomater, ost i mindre stykker og friske basilikumblade på den ene side af kyllingebrysterne, stænk med lidt god olivenolie, krydr med salt og peber og luk brysterne sammen med kødnål/tandstikker.

Rør lidt olie op med paprika, friskpresset hvidløg, salt og peber og pensl oven på de lukkede kyllingebryster. Sæt de fyldte kyllingebryster i forvarmet ovn ved 230 gr. i 10-15 min. Overtid kan variere meget afhængig af størrelsen på brystet og selve ovnen selvfølgelig.

Når kyllingebrysterne er færdige, trækker de et par min og serveres herefter.

Knuste kartofler

Ca. 800 gr. nye kartofler
¼ l. creme fraiche (9 ell. 18 %)
1 stk. rødløg

1 håndfuld purløg
Salt og peber

Fremgangsmåde: Kartofler skræbes rene og koges møre i vand tilsat lidt salt. Når de er kogt, hældes vandet fra og kartoflerne knuses let (ikke for meget) med en stor ske. Tilsæt creme fraiche, finthakket rødløg og purløg samt salt og peber. Vend hele herligheden sammen og server straks.

Majssalat

2 stk. kogte majscolber
2 håndfulde rucola
100 gr. champignoner
1 håndfuld cherrytomater

Lidt god olivenolie
Lidt balsamico
Salt og peber

Fremgangsmåde: Skær majsene fra colberne. Rucolaen skylles og slynges/dupes fri for vand. Champignoner renses og skæres i tynde skiver. Tomaterne skylles og halveres.

Salaten vendes sammen og dryppes med god olivenolie og balsamico og krydres med salt og peber.

