

Enkle opskrifter til kajakturen



Indhold.

1. Pasta med jordskokker og svampe
2. Kylling med svsker og mandler
3. Krydret pølsegryde, når svensk pølseret er for kedelig
4. Pasta med makrel
5. Elgjægerens frikadeller
6. Tunet tun med spaghetti
7. Ris med chorizo, chili og ærter
8. Risotto med bacon og stegte svampe
9. Spaghetti med parmaskinke
9. Pandekager
10. Chorizogryde med løg og svampe
11. Svampegryde
12. Elgjægerens fiskefrikadeller med krydrede ris
13. Rejer med pinjekerner
14. Rejer i chilisaucen med ris
15. Pasta med ærter og hasselnødder
16. Kartoffelpande med svampe
17. Spaghetti med bacon og tomater
18. Pasta med stegt pølse og tomat
19. Pasta med citronrejer
20. Pasta med asparges og rejer
21. Pastabiks med chorizopølse
22. Pasta med chili og bacon
23. Æggekage med serrano og pasta
24. Brændende kærlighed med rodfrugter
25. Spaghetti med skinke, ærter og rucola
26. Pølser og kartoffelsalat
27. Madpandekager med tun
28. Spaghetti med bacon

Frysetørret mad, der bare skal tilsættes en halv liter varmt vand er bare for kedelig til en kajaktur. Mad på en kajaktur skal være nemt og enkelt og velsmagende og så skal det give energi.

1. Pasta med bacon, jordkokker og svampe.

Vægt ca. 600 g. Energifordeling ca. 604 kcal. 30 % fedt, 53 % kulhydrat, 18 % protein

En simpel og forrygende pastaret.

Det skal du bruge: 2 personer.

120 - 1550 g. fuldkorns penne, eller anden fuldkornspasta

100 g. bacon

200 g. jordkokker

250 g. svampe / 20 g. tørrede

Olivenolie

Salt og peber

Persille

1. Kog pastaen som anvist på posen.
2. Skær baconstykket ud i aflange terninger og steg dem sprøde. Kassér fedtet,
3. Skrub jordkokkerne og skær dem i mindre stykker.
4. Hvis der er friske svampe, skal de ordnes og skæres i skiver. De tørrede svampe lægges i vand.
5. Steg jordkokker og svampe i olie ved jævn varme i ca., 5 min. Tilsæt bacon og fortsæt stegning et kort øjeblik.
6. Bland bacon blandingen med pastaen og krydr med salt og peber og server straks med hakket persille.

Sauce:

1 lille løg

1 fed hvidløg

1 spsk. olie

1 dåse hakkede tomater

1 spsk. rødvinseddike

lidt oregano

1. Hak løget og svits det sammen med hvidløget i lidt olie.
 2. Tilsæt tomater, eddike og krydr med salt, peber og oregano
 3. Vend det du vil spise i saucen, varm op og server.
- Pynt eventuelt retten med lidt revet ost.

2. Kylling med svesker og mandler.

Vægt ca. 700 g. 8890 kJ. Energifordeling: 22 % fedt, 58 % kulhydrat, 20 % protein.

Det skal du bruge: 2 personer.

300 g bulgur

5 dl vand

80 g tørret kyllingebryst (svarende til 200 g fersk)

olivenolie

50 g. svesker

50 g. rosiner

50 g. mandler

1 dl. hvidvin

1 dl. vand

1 tsk. oregano

salt

peber

1. Kog bulguren i vand tilsat salt i ca. 5 min. Hold gryden varm i soveposen.
2. Varm kylling, svesker, rosiner og hakkede mandler i olien.
3. Tilsæt hvidvin, krydderier og vand. Opvarm til kogning.
4. Kog bulguren færdig, mens kyllingegryden holdes varm i soveposen.

Hvidvin kan medbringes i en lille plastflaske, men en flaske god hvidvin til maden er vel ok.

3. Krydret pølsegyde, når svensk pølseret er kedelig

Vægt ca. 600 g. 9330 kJ. Energifordeling: 33 % fedt, 49 % kulhydrat 17 % protein

Det skal du bruge: 2 personer.

3 -4 wienerpølser i skiver (enten på glas eller dåse)
50 g. røget bacon
½ spsk. paprika
1 løg
Ca. ¼ hvidkål skæres i fine strimler
200 g. kogte kartofler i tern (evt. kartofler i glas som koges)
3 dl. grønsagsbullion (lavet inden)
salt og peber til justering

1. Skær bacon i lange tern og svits bacon i gryden.
2. Skær løget i tern og hvidkålen i strimler..
3. Tilsæt paprika og løg og lad det svitse med i ca. 1 min, til løgene er klare.
4. Tilsæt halvdelen af kålen sammen med kartoflerne.
5. Hæld boullonen ved og lad det småkoge under låg i 10 min.
6. Tilsæt pølserne og resten af kålen og lad det simre i yderligere 5 min.
7. Smag til med salt og peber og server gryderetten med et stykke groft rugbrød.

Krydderier samles i plastposer sammen med løg, hvidkål og kartofler i en plastboks.

4. Pasta med makrel.

680 kJ. Energifordeling/100g.: 6 % fedt, 20 % kulhydrat 10 % protein
I mangel af bedre.

Det skal du bruge: 2 personer

150 - 200g. båndspagetti/pasta
2 dåser makrelfiletter i tomat
2 – 3 forårsløg
1 lille dåse ærter
1 peberfrugt
Revet ost
Salt og peber

Evt. et par grønne asparges og et par champignon.

1. Kog pastaen efter anvisningen på pakken.
2. Når pastaen er færdig hældes vandet fra og 1 dl. Pastavand hældes på makrelsaucen.
3. Skær peberfrugten i små tern. Hæld makrel, snittede forårsløg, ærter og peberfrugtterninger i en gryde og krydr med salt og peber.
4. Varm det op.
5. Smag til med salt og peber og server over pastaen med revet ost på.

Set i ugebladet Søndag, har ikke prøvesmagt endnu, men det er den velsmagende er det en rigtig god alternativ ret eller en ret at have i reserve.

5. Elgjægerens frikadeller ca. 10 – 12 deller.

Evt. et par deller til pålæg næste dag.

Vægt 750 g. 7650kJ. Protein 6.2 %. Fedt 6 %. Kulhydrat 15%

Det skal du bruge: 2 personer.

Ca. 500 g. friske champignon eller ca. 50 g. tørrede champignon.

1½ dl. havregryn

1 løg

2 æg

persille

½ tsk. tørret timian

½ tsk. tørret rosmarin

½ tsk. oregano

Salt og peber

1. Champignonerne renses, hakkes fint og svitses på en tør pande.
2. Væden fra champignonerne sies fra, eller steges til vandet er væk.
3. Æggene piskes og havregrynene kommer i de piskede æg.
4. Løget hakkes og alle ingredienserne blandes til en fast fars, der tilsættes krydderier.
5. Farsen formes til frikadeller og steges på panden .

Tilbehør

1 ps. Kogris

125 g. svampe / 10 g. tørrede

1 porre eller et par forårsløg

Lidt frisk spinat

Olivenolie

Salt og peber

1. Kog risene.
2. Skær porren ud i skiver, bruges friske svampe renses disse og de skæres ligeledes i skiver. Spinaten hakkes let.
3. Steg champignon, porren og spinaten let.
4. Rør risene i grøntsagerne og krydr med salt og peber.

6. Tunet tun med spaghetti.

Overdrevet simpel, men super delikat og lynhurtig at forberede.

Det skal du bruge: 2 personer.

120 - 150 g. spaghetti eller anden pasta

1 - 2 dåser tun i olie

1/4 bundt bredbladet persille

2 spsk. kapers

1 spsk. olivenolie

1 spsk. citronsaft

salt og peber

Tilbehør: brød, parmesan

1. Kog pastaen efter pakkens anvisning.
2. Hæld olie fra tunen, og bræk den i mindre stykker.
3. Snit persillen fint, og vend tun, persille og kapers sammen med den varme pasta. Smag til med olie, citronsaft, salt og sort peber.
4. Anret på to tallerkener, og server med brød og parmesan.



7. Ris med chorizo, chili og ærter

Det skal du bruge: 2 personer

170 g. tør chorizopølse
150 g. basmatiris
100 g. ærter
½ citron
1 løg
1 grøn chili
½ bundt fårårsløg
3½ dl hønsebouillon
2 spsk olivenolie

1. Træk skindet af pølsen og skær den i skiver, steg den derefter i en spsk olivenolie nogle minutter.
2. Tag pølseskiverne og læg den på et stykke køkkenrulle.
3. Hak løget og steg dem i resten af olien nogle minutter til løgene er klare.
4. Tilsæt risene og rør rundt, hæld bouillon ved og brig i kog.
5. Dæmp varmen og lad retten simre i ca. 12 minutter til risene har taget væsken til sig og risene er møre.
6. Sluk for varmen og rør rundt i retten. Tilsæt chorizostykkerne, ærterne og den snittede chili. Lad retten stå nogle minutter undr låg
7. Serveres med finthakkede fårårsløg og citronbåde.

8. Risotto med bacon og stegte svampe.

7300 kJ. Energifordeling: 30 % fedt, 56 % kulhydrat, 14 % protein.

Det skal du bruge: 2 personer.

30 g. tørrede svampe /200 g friske
100 g. bacon i tern
150 g. risotto ris
2 tsk. olivenolie
1 skalotteløg/rødløg
1 fed hvidløg
½ l. grøntsags bouillon (terning + kogende vand)
50 g. revet parmesanost
Lidt reven skal af 1 økologisk citron
Salt og peber
Rosmarin eller timian til pynt

1. Hak løget og skær bacon i tern og steg bacon sprødt i en tør gryde med lidt olie – det tager 6 – 7 minutter.
2. De tørrede svampe tilsættes 2 dl vand. Hvis svampene er friske klargøres svampene.
3. Så snart baconen er lidt sprød tilsættes løg og risottoris, og risene ristes til de er klare sammen med lidt bouillon.
4. Tilsæt presset hvidløg og lidt tørret timian og spæd gradvist til med bouillon, mens risene simrer ved svag varme og langsomt optager væden. Risene skal simre i ca. 20 min.
5. Tilsæt reven parmesanost og smag risottoen til med salt og peber.
6. Varm olien på panden og rist svampene til de er gyldne og krydr med salt og peber.
7. Server risottoen med stegte svampe, reven citronskal og lidt rosmarin eller timian på toppen.

9. Spagetti/pasta med parmaskinke.

Det skal du bruge: 2 personer.

150 – 200 g. pasta
50 - 75 g. tørret seranoskinke (1 pk. til 2)
8 stk. cherrytomater/5 tørrede tomater
125 ml. cremefine
30 g. parmesanost
Salat eller krydderurter (ex. rucola. tørret rosmarin).

1. Kog pastaen i letsaltet vand efter anvisningen på pakken. Vandet hældes fra lidt før den skal bruges.
2. Skinken steges på en tør pande (skinken lægges på en varm pande og steges til den er tør). Når skinken er stegt lægges den på en tallerken.
3. Tomaterne skæres i tern og steges let. Cremefine hældes på panden med tomaterne og krydres let med salt og peber og varmes op. Det hele blandes sammen med spagettien i gryden med krydderurterne. Når retten er gennemvarmet anrettes spagettien på tallerkner og skinken skæres i mindre stykker og lægges over/under spagettien. Der pyntes med parmesanost inden serveringen.

10. Chorizogryde med svampe og løg.

Det skal du bruge: 2 personer.

2 gulerødder
½ rodsilleri
2 bagekartofler (alt. kartoffelmospulver)

150 g tørret chorizopølse
1 løg
25 g tørrede svampe (svarende til 250 g fersk)
olivenolie
tørret persille
smør
50 g. mandler
½ dl. varm mælk
salt
peber

5. De tørrede svampe skal lægges i blød, så de kan trække noget vand.
6. Skræl kartofler, gulerødder og selleri, skær dem i små tern, kom dem i en gryde og hæld vand på, så det lige dækker. Lad det småkoge under låg i ca. 20 min til det er mørt.
7. Fjern skindet fra pølsen, skær den i tern og rist dem sprøde på en tør pande. Lad dem dryppe af på et stykke køkkenrulle.
8. Tør panden af. Hak løget og steg det klart på panden.
9. Steg svampene gyldne sammen med løget.
10. Vend pølseterne i løget og svampene sammen med et godt skvat persille og krydr med salt og peber.
11. Hæld vandet fra rodfrugterne og mos dem sammen med nælken. Smag til med smør, salt og peber.

Set i SØNDAG nr.41, 2017.

11. Svampegryde.

Vægt ca. 500 g. 8670 kJ. Energifordeling: 20 % fedt, 67 % kulhydrat, 13 % protein

Det skal du bruge: 2 personer.

2 skalotteløg
ca. 15 g tørret bacon (2 skiver frisk bacon) eller pølse.
20 g. tørrede svampe eller 250 g friske svampe
2 dl. vand
1/4 tsk. rosmarin
olie
salt
peber
1 spsk. skummetmælkspulver
120 - 150 g. pasta - f.eks. suppenudler

1. Snit løgene og svits i olie. Tilsæt bacon eller pølse skåret fint.
2. Tilsæt svampe. Til de tørrede svampe tilsættes 2 dl vand.
3. Hvis svampene er friske afgøres det, hvor meget væde de afgiver, og om det er nødvendigt med mere vand.
4. Tilsæt krydderier og skummetmælkspulver. Hold retten varm i en sovepose.
5. Pastaen koges efter anvisningen på pakken.

12. Elgjægerens fiskedunser med krydrede ris.

Det skal du bruge: 2 personer.

1 ds tun i vand.
1 dl. fløde.
1 dl rasp.
50g hakket champingoner.
1 lille løg
1-2 fed hvidløg.
2 Æg.
Salt & peber.
Evt. 1 tsk. kapers, lidt hvidløg og forårsløg.

1. Pres olie eller vand fra tun.
2. Bland det hele i en gryde.
3. Lad det stå i køligt i 20 -30 min.
4. Steg dem i olie på panden..

Serveres med remoulade og solbærsyltetøj

Tilbehør

1 ps. Kogeris
125 g. svampe / 10 g. tørrede
1 porre eller et par forårsløg
Lidt frisk spinat
Olivenolie
Salt og peber

1. Kog risene.
2. Skær porren ud i skiver, bruges friske svampe renses disse og de skæres ligeledes i skiver. Spinaten hakkes let.
3. Steg champignon, porren og spinaten let.
4. Rør risene i grøntsagerne og krydr med salt og peber.

13. Rejer med pinjekerner

Det skal du bruge: 2 personer

400 gram rejer 2 - 3 dåser rejer fra Føtex
50 gram smør
50 gram løg (1 lille eller ½ stort)
25 gram rød peber, eller chili, efter smag.
2 fed hvidløg
90 . pinjekerner
Persille (lidt tørret persille)



1. Skær løg, peber og hvidløg i nogenlunde lige store tern. 1/4 cm på hver led.
2. Smelt smørret på panden og lad det bruse af. Tilsæt løg, peber og hvidløg, og lad det stege til løgene er gennemsigtige.
3. Tilsæt pinekernerne og rist dem let. De må ikke blive sorte.
4. Tilsæt rejerne og lad dem stege let. Vend dem så få gange som muligt.
5. Så snart de er stegte tilsæt persillen.
6. Lad det simre et par minutter så persillesmagen kan brede sig.

14. Rejer i chilisaUCE med ris

617 Kcal pr. kuvert. Energifordeling Fedt 10 g, protein 30 g, kalorier 102 g.
til optimeret version uden reklamer!

Det skal du bruge: 2 personer.

150 g. ris
1 dåse rejer fra Føtex (200g.)
100 g. sukkerærter
100 g. babymajs
1 fed hvidløg
1 spsk. rapsolie
Lidt ingefærrod
1 ds. hakkede tomater
1 dk. sød chili-sauce
Salt og peber



1. Kog risene efter anvisningen på emballagen.
 2. Skær ærter og babymajs i mindre stykker, og hak hvidløget fint.
 3. Riv ingefær.
 4. Kom olie på en pande og varm op. Tilsæt rejer, hvidløg og ingefær, og vits 3-5 minutter ved høj varme. Tag rejerne op af panden. Tilsæt hakket tomat og chilisaUCE, og lad det simre et par minutter. Kom ærter og babymajs i saucen, og varm ca. 2 minutter.
Tilsæt rejerne og varm igennem. Smag til med salt og peber.
- Serveres med lidt brød til.

15. Pasta med ærter og hasselnødder. Superhurtig pastaret.

Det skal du bruge: 2 personer.

50 g grofthakkede hasselnøddekerner
150 g frisk fuldkornspasta
½ spsk. groft salt
½ liter Karolines Mornaysauce 4%
2 finthakkede zittauerløg
150 g ekstrafine ærter (lille dåse)
6 - 8 skiver bacon
Groft salt

1. Kom hasselnødderne på en tør pande. Rist dem først ca. 2 min. Ved kraftig varme og derefter ca. 2 min. ved jævn varme.
2. Steg derefter de 6 – 8 skiver bacon på en tør pande.
3. Kom pastaen i kogende letsaltet vand og kog den al dente efter anvisning på pakken. Lad pastaen dryppe af med en multi disc. Kom pastaen tilbage i den varme gryde.
4. Bring ostesauce og løg i kog under svag varme og omrøring i en den store gryde, pas på med for meget varme. Tilsæt ærter og salt. Bring atter sauceen i kog og vend den sammen med den varme pasta. Smag til. Kom pastaretten i en stor, varm skål. Drys de ristede nødder over og læg den stegte bacon hen over retten, server derefter straks.

Man kan servere sprødstegt bacon eller revet ost til retten.



16. Kartoffelpande med svampe.

Det skal du bruge: 2 personer.

325 g små, faste kartofler
200 g cherrytomater
1 - 2 grofthakkede zittauerløg
1 glas champignoner i halve og kvarte
2 spsk. finthakkede tørrede kantareller
⅛ liter Karolines Madlavningsfløde 18%
1 tsk. lys saucejævner
Lidt purløg
Lidt smør eller olie
Groft salt
Friskkværnet peber



120 g landbrød

Kartoflerne

Kog kartoflerne i letsaltet vand, brug den store gryde. Koges ved svag varme under låg i ca. 14 min., til de er møre. Hæld vandet fra kartoflerne og damp dem tørre.

Tomaterne

1. Skyl tomaterne og fordel dem i den lille gryde med lidt olie og drys med salt og peber. Steg tomaterne under svag varme.
2. Forbered løg og svampe.
3. Lad smørret blive gyldent i den store gryde. Steg løg og champignoner ved kraftig varme i ca. 5 min.
4. Blød kantarellerne op i kogende vand. Kom de udblødte svampe i gryden sammen med fløden, de kogte kartofler, salt og peber. Bring blandingen i kog, tag gryden af varmen og rør saucejævner i. Opvarm sauceen ved svag varme og under omrøring i ca. 2 min. Smag til med salt og peber. Drys lidt purløg over retten og server.

Tip

I stedet for brød, passer kartoffelpande m. svampe perfekt til en hakkebøf.

17. Spaghetti med bacon og tomater.

Superhurtig pastaret.

Det skal du bruge: 2 personer.

200 g. spaghetti, gerne fuldkorn
150 g. bacon
250 g. sherrytomater
Tørret persille
2 spsk. citronsaft
2 fed hvidløg
Salt og peber

1. Kog spagheTTien efter anvisning på pakken
2. Skær bacon i skiver og derefter i små tern.
3. Steg baconternene, så de bliver sprøde, men stadig bløde.
4. Skær hvidløg i tynde skiver og skær tomaterne ud i kvarter.
5. Kassér det en del af fedtet fra baconstegningen og hæld hvidløg og tomater på panden og steg kort og tilsæt citronsaft.
6. Hæld vandet fra spagheTTien og vend spagheTTien i baconblandingen tilsæt persille, dryp lidt olie over og krydr med salt og peber.
7. Klar til servering.

18. Pasta med stegt pølse og tomat.

Det skal du bruge: 2 personer.

120 - 150 g. pastapenne
250 g. cocktailpølser eller pølser fra slagteren
1 dåse flåede tomater
70 g koncentreret tomatpuré
1 stort løg
olivenolie
Revet parmesanost
Rucla
2 tsk. oregano
salt
peber

1. Kog pastaen efter anvisning på posen (lille gryde).
2. Hak løget og sauter det i olien, til det bliver klart. (stor gryde).
3. Tilsæt tomatpuré og steg med i ca. 20 sek.
4. Tilsæt flåede tomater, oregano, salt og peber og bring det i kog.
5. Dæmp varmen og lad det simre i 30 – 40 min.
6. Steg pølserne i lidt olie til de er gennemstegt. Afkøl og skær pølserne i tern.
7. Smag tomatsovsen til med salt og peber
8. Dræn pastaen og vend den i tomatsovsen. Tilsæt derefter pølserne.
9. Anret og top med parmesan og rucola.

19. Pasta med citronrejer

Nem og hurtig ret

Det skal du bruge: 2 personer

150 g. pasta
150 g. rejer (1 dåse rejer)
1 spsk. dild
1 spsk. persille
½ fed hvidløg
0,8 l. creme fraise (80 g.)
2 spsk. revet ost
1 tsk. citronskal (økologisk)
Salt og peber

1. Kog pastaen efter anvisning på emballagen.
2. Hak dild, persille og hvidløg.
3. Rør cremefraiche, ost, hvidløg, salt, peber, persille og dild sammen i en skål. Riv citronskal i, og rør rundt.
4. Vend pasta og rejer i cremefraiche blandingen og serverer.



20. Pasta med asparges og rejer

Det skal du bruge: 2 personer.

150 g. pasta
200 g. rejer
2 dl. Fløde
1 bundt grønne asparges
1 rødløg
Forårsløg
2 fed hvidløg
1 øko. citron
1 spsk. olie
Parmesan
Tørret ramsløg
Salt og peber

1. Kog pastaen efter anvisning på emballagen i den lille gryde.
2. Del forårsløg på langs og snit i 4 cm lange stykker, skær asparges i mindre stykker og skær løg i tern. Svits løg, forårsløg og asparges blanke i olie i den store gryde ved mellemhøj varme.
3. Kom rejerne i gryden og svits med i ca. 3 minutter. Dæmp varmen og hæld fløden over. Lad det simre på svag varme 5-10 min.
4. Hæld vandet fra pastaen og lad den dampe af.
5. Smag saucen til med salt, peber samt skal og saft fra citronen. Kom evt. hakket ramsløg i og hæld til sidst den varme pasta i gryden. Skru lidt op for varmen og rør rundt til pastaen er godt dækket af sauce og det hele er blandet.

Serveres straks med lidt revet parmesan over.



21. Pastabiks med chorizopølse

Det skal du bruge: 2 personer

140 g pasta
175 g chorizopølse, godt 1" tyk.
1 stort løg
1 fed hvidløg
½ stor squash
2 ds. Hakkede tomater
1 spsk. citronsaft
krydderurter (f.eks. oregano eller basilikum)
salt og peber

Tilbehør:

parmesanost
brød

1. Kog pastaen efter pakkens anvisning.
2. Skær pølsen i grove tern og rist dem lidt på en tør pande
3. Tag dem af panden og lad dem dryppe af på et stykke køkkenrulle.
4. Hak løget og steg det i lidt olie, tilsæt finthakket hvidløg og steg det yderligere i 1 min.
5. Hæld tomater ved og tilsæt lidt parmesanost og varm det op. Lad det simre i 10 – 15 minutter til en halvtyk sovs.
6. Steg under omrøring et par min. og tilsæt tern af squash.
7. Steg videre 5 min. og smag til med citronsaft, salt og peber.
8. Vend afdryppet pasta og hakkede krydderurter i tomatsovsen, smag til med salt og peber og servér straks med revet parmesan og brød.

Klar til servering.

22. Pasta med chili og bacon

Det skal du bruge: 2 personer

120 - 150 g pasta, gerne fuldkornspasta
125 g bacon (terninger eller strimler)
1 løg (finthakket)
1-2 fed hvidløg (finthakket)
1 frisk chili (finthakket)
1 usprøjtet citron
150 g grønne ærter
2 spsk persille (hakket)
½ spsk. olivenolie
salt og peber

1. Steg baconstykkerne gyldne på en pande og læg dem til afdrykning på et stykke køkkenrulle.
2. Steg løg, hvidløg og chili bløde på panden og tilsæt evt. lidt olie.
3. Kog pastaen efter pakkens anvisning.
4. Vend lidt fintrevet citronskal i løgblandingen og tilsæt ærter, bacon og 1 dl pastavand.
5. Kog det igennem og bland den afdryppede pasta og persille i.
6. Smag til med salt, peber og citronsaft og server straks retten.

Klar til servering

23. Æggekage med serrano og pasta

Det skal du bruge: 2 personer

125 g frisk pasta
1 spsk. majsstivelse/saucejævner
3/4 dl minimælk
5 æg
Salt og peber
1/2 spsk. olie
50 g babyspinat
150 g cherrytomater
1/2 agurk
60 g serranoskinke
salt og peber



4 skiver groft rugbrød

1. Kog pastaen 2-3 min. i letsaltet vand og lad pastaen dryppe af i en si.
2. Udrør majsstivelsen i mælken i en skål. Pisk æggene i. Krydr med salt og peber og vend pastaen i.
3. Varm olien i en dyb pande. Kom æggemassen på panden og læg låg på. Lad det stivne ved svag varme.
4. Skyl spinaten og lad den blive tør - evt. i en salatslynge. Skær tomaterne i halve. Skær agurken i små tern.
5. Fordel serranoskinke og grøntsager over æggekagen eller server dem og rugbrød til.

Klar til servering

24. Brændende kærlighed m. rodfrugter

Det skal du bruge: 2 personer

1 brev kartoffelmospulver
250 g rodfrugter (knoldselleri, jordskokke og gulerod)
2 løg
1 tsk. smør + 1 tsk olie
1 tsk. balsamico
70 g lufttørret skinke
1 knsp. sukker
1 dl letmælk
1 spsk. smør
6 – 8 skiver rødbeder
Salt og peber

1. Skræl rodfrugter og skær dem i lidt grove tern. Kom dem i en gryde med så meget vand at det lige dækker.
2. Kog rodfrugterne under låg, til de er helt møre - 8-10 min.
3. Skær løg i både og sauté dem gyldne og møre i smør og olie under omrøring. Krydr med balsamico, salt og peber.
4. Bred skinkeskiverne ud på en pande, drys sukker på og steg dem gyldne og sprøde i 6 minutter. Rist rugbrødet med i de sidste 2 minutter.
5. Lad rodfrugterne dryppe godt af og gem lidt af kogevandet. Mos rodfrugterne groft med en gaffel.
6. Kog en 1/2 portion kartoffelmos.
7. Pisk kartoffelmos og rodfrugtmos igennem med mælk, smør, salt og

peber og lidt af grøntsagsvandet, til mosen får den ønskede konsistens.

Klar til servering

Anret grøntsagsmosen med løg, rødbeder og skinke på toppen, serveres med ristet rugbrød til.



25. Spaghetti med skinke, ærter og rucola

Det skal du bruge: 2 personer

150 g spaghetti eller pasta
150 g ærter
2 fed hvidløg
2 spsk. citronolie
50 g rucola
6 skiver parmaskinke
Høvlet parmasanost
Salt og peber

1. Kog pastaen efter anvisningen på emballagen.
2. Læg ærterne i en gryde med kogende vand og lad dem trække nogle minutter.
3. Knus hvidløgene og rør dem sammen med citronolien, smag til med salt og peber.
4. Dræn spaghetti og vend den godt med ærter og citronolieblandingen, tilsæt rucola og fordel retten på to tallerkner.
5. Læg parmaskinken over sammen parmasanflagerne.

Klar til servering

26. Pølser og kartoffelsalat

Det skal du bruge: 2 personer

4 – 6 grillede pølser der kan holde sig uden køleskab (vakuumpakket)
½ dl pinjekerner
4 - 5 radiser
1 løg
Lidt dild
Ca. 250 g kogte nye kartofler
Ca. 15 g rucolasalat
2 spsk. olivenolie
2 spsk. kapers
Salt, peber

DESUDEN:

Grillede pølser med sennep

1. Kog kartoflerne.
2. Rist pinjekernerne på en tør pande – pas på, at de ikke brænder på.
3. Skær radiser og løg i tynde skiver.
4. Hak dilden.
5. Skær de kogte kartofler i mindre stykker.
6. Steg pølserne forsigtigt
7. Bland forsigtig alle ingredienser i en skål. Smag til med salt og peber

Klar til servering



27. Madpandekager med tun.

Det skal du bruge: 2 personer.

4 madpandekager
1 dåse tun i olie
½ forårsløg
½ dl. Hellmanns mayonnaise
¼ akurk
½ rød peber
1 spsk citronsaft
Lidt isebergsalat
Salt og peber

1. Afdryp tunen for olie. Rør tun og mayonnaise sammen.
2. Snit forårsløget fint og skær agurk og peber i små tern.
3. Vend grøntsagerne i tunblandingen og smag til med citronsaft, salt og peber
4. Fordel snittet salat på pandekagerne og kom tunblandingen over.
5. Rul pandekagerne sammen og server.

Resten af grøntsagerne skal planlægges til de andre dage, så intet mad smides ud.

Sauce:

1 lille løg
1 fed hvidløg
1 spsk. olie
1 dåse hakkede tomater
1 spsk. rødvinseddike
lidt oregano

1. Hak løget og svits det sammen med hvidløget i lidt olie.
2. Tilsæt tomater, eddike og krydr med salt, peber og oregano
3. Vend det du vil spise i saucen, varm op og server.

Pynt eventuelt retten med lidt revet ost.

28. Pasta med bacon.

Det skal du bruge: 2 personer.

20 g. spaghetti
1 løg
1 fed hvidløg
200 g. bacon i tern
1 spsk vindrukeolie
1½ dl piskefløde
50 g. parmesan
1½ bundt purløg
Salt og peber

1. Kog spaghettien efter anvisningen på emballagen i vand tilsat salt.
2. Pil løg og hvidløg og skær den i tern.
3. Rist baconterne i en gryde med olie i ca. 3 min.
4. Tilsæt fløde og halvdelen af osten og lidt purløg i gryden og smag til med salt og peber.
5. Vend den kogte spaghetti i saucen. Spæd evt. til med lidt af kogevandet.
6. Anret spaghettien, drys med purløg og parmesan.

Pandekager.

773 kJ. Energifordeling: 8 % fedt, 21,7 % kulhydrat, 6,4 % protein.

Det skal du bruge: 2 personer.

125 g mel
2 dl mælk (pulvermælk fungerer også)
½ dl øl (1/4 øl – kan måske godt undværes)
2 æg
1 spsk. Sukker
Salt
Smør/olie til stegning

1. Bland mel, mælk og øl sammen og pisk godt.
2. Sukker og æg piskes hvidt, inden det røres sammen med melblandingen.
3. Det er ofte nødvendigt med rigeligt med smør på panden - smelt evt. smør på panden og bland lidt i dejen.