

HVERDAGSMAD

ALLE OPSKRIFTER ER TIL 4 PERSONER,
HVIS ANDET IKKE ER NÆVNT

TORS DAG

HAMBURGERRYG MED KARTOFFELSALAT

FREDAG



GRØNTSAGSBULGUR

2-3 gulerødder
1 stor persillerod eller pastinak
2-3 porrer
evt. 1-2 fed hvidløg
2 spsk. olie
2-3 tsk. stærk eller mild karry
3 dl bulgur (knækkede, forkogte
hvedekerner)
ca. 5 dl grøntsagsbouillon
salt og peber
evt. 1 æske frosne krydderurter, f.eks.
italiensk blanding
eller 1 bdt. hakket persille

TILBEHØR:

evt. tynde skiver kold hamburgerryg
eller skinke

Rens alle urterne. Skær gulerødder og persillerod i små terninger og porrer i tynde ringe, hak hvidløget fint. Varm olien op i en stor tykbundet gryde, og svits hurtigt karryen heri. Kom gulerod og persillerod i, og svits et par minutter. Til-sæt porre og hvidløg, og vend, til de falder sammen. Skyl bulguren under koldt vand på en sigte, og kom den i gryden. Rør et par minutter, og kom bouillon i. Lad retten simre under låg, til væden er opsuget, ca. 10 minutter. Rør krydderurterne i, og lad retten trække under låg 5-10 minutter. Smag til med salt og peber. Servér som en vegetarisk ret, eller servér kolde skiver kød til.

LØRDAG

WOK-STROGANOFF MED KINESISKE NUDLER

500-600 g mørkt oksekød i tynde strimler (køb evt. et par bøffer eller steaks)
2 bdt. forårsløg
evt. 1 fed hvidløg
250 g (brune) champignoner
2 spsk. olie

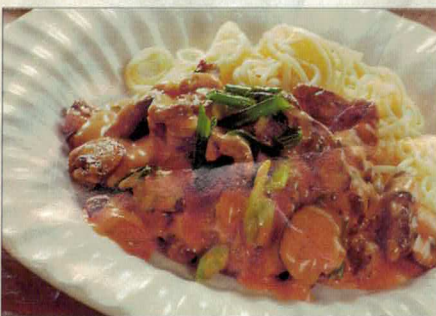
SAUCE:

1½ dl cremefraiche 18 %
2 spsk. tomatpuré
½ spsk. mild paprika
1½ dl kalve- eller hønsebouillon
2 tsk. majsstivelse
1 spsk. soja
salt og peber

TILBEHØR:

kinesiske nudler, ris eller kartoffelmos

Gør alle ingredienserne klar: Skær kødet i tynde strimler. Snit forårsløgene i skrå stykker og svampene i skiver, og hak hvidløget fint, hvis det også skal i. Pisk alle tingene til saucen sammen i en skål. Varm wokken op med 1 spsk. olie. Brun kødet ad et par gange, og tag det op igen. Krydr med salt og peber efterhånden. Kom resten af olien i, og svits forårsløg og hvidløg, til de lige falder sammen. Tag dem op. Svits svampene et par minutter, og tag dem op. Hold det hele varmt tildækket. Pisk saucen i wokken, og pisk, til den begynder at tykne. Lad den koge godt igennem, og smag den til. Du kan lave den stærk eller mild i smagen med mere eller mindre paprika og evt. lidt chili. Hæld saucen over kød og grøntsager, eller vend dem i saucen i wokken, og varm det hele igen. Servér med nudler.



SØNDAG

FYLDT KALKUNBRYST MED GRØNTSAGSSAUCE

(se: Min bedste opskrift)

MANDAG

PORRESUPPE MED RISTET PØLSE REST AF KALKUNBRYST

4 store porrer
25 g smør
1 spsk. hvedemel
1¼ l bouillon
1-2 spsk. soja
salt og peber
ca. 100 g meget tynde skiver stærk pølse (f.eks. chorizo)
TILBEHØR:
flutes



Skær porrerne i tynde ringe med så meget grønt som muligt. Smelt smørret i en stor gryde, og svits porrerne heri, til de falder sammen. Drys melet over i et tyndt lag. Lad det suge op, og rør bouillon i. Lad suppen koge stille 15-20 minutter. Smag den til med soja, salt og peber. Rist pølseskiverne sprøde på en tør pande, og servér dem til suppen sammen med lun flutes eller andet brød.

TIRSDAG



TORSK I FAD

lav evt. ekstra fisk i ovnen til
salat onsdag
ca. 600 g torskfilet (eller sejfilet)
2-3 courgetter
125 g flødeost med hvidløg eller urter
1-2 gulerødder
salt og peber
1 bdt. dild
TILBEHØR:
løse ris, kartofler eller brød

Riv courgetterne groft og gulerødderne fint, og hold dem adskilt. Skær fisken i portionsstykker, og drys dem med lidt salt og peber. Læg courgetterne i bunden af et ovnfast fad, drys let med salt og peber, og læg fisken ovenpå. Smør et lag flødeost på hvert fiskestykke, og fordel resten mellem courgetterne. Top den revne gulerod op oven på fisken. Hak dilden, og drys den over hele fadet. Varm ovnen til 220°, og sæt fadet ind, til fisken er fast, og osten smeltet, ca. ½ time. Rør let i courgetterne med en gaffel, så den smeltede flødeost fordeles.

ONSDAG

KOLD TORSKESALAT

AF SUSANNE PALMQVIST . FOTO: MARIANNE BJERRE.