

Lørdag Aften

Pasta med kødsovs & salat

Pr. 10 kvinder

Kødsovs:

1,5 kg hakket oksekød

4 store løg

4 fed hvidløg

4 små dåser flåede, hakkede tomater (i alt 1,6 kg)

250 g koncentreret tomatpuré

1 dl rødvin

1 tsk. honning

1 dl oregano

Salt og peber

Hak løgene og hvidløg fint og svits dem i rigelig olie i en stor gryde. Tilsæt det hakkede oksekød i mindre portioner og rør til kødet har delt sig. Tilsæt honning og rødvin. Lad vinen koge lidt ind. Tilsæt tomatkoncentrat og flåede tomater. Dæmp varmen når retten har kogt op. Tilsæt oregano og smag til med salt og peber. Skal simre i ½ time.

Pasta også til vegetarerne:

750 g skruer

Kog pastaen efter anvisning på posen.

Tilsæt olie så pastaen ikke klistrer.

Salat også til vegetarerne:

½ sommerhvidkål

2 groft revne æbler

½ kg gulerødder

100 g ristede hasselnødder

Snit kål. Riv æbler og gulerødder. Rist og hak nødderne og bland det. Hæld en god dressing over. Husk at beregne til vegetarer.

Husk: Sæt 200 g røde bønner i blød til vegetar søndag aften pr 10 kvinder.

Husk: Sæt 200 g kikærter i blød til frokost søndag pr. 30 kvinder

Lørdag Aften - Vegetar

Ratatouille

Pr. 10 kvinder

2 auberginer
5 store løg
10 fed hvidløg
2 store squash
2 dåser flåede tomater (i alt 0,8 kg)
4 peberfrugter
250 g koncentreret tomatpuré
1 dl rødvin
1 tsk. honning
1 dl oregano
200 g butterbeans
Salt og peber

Kog de opblødte butterbeans i ca. en time til de er møre uden salt. (gør skallen sej)

Auberginerne skæres i store terninger og saltes for at trække bitterstofferne ud i ½ - 1 time. Saltet skylles af inden de tilsættes.

Løgene skæres i både og hvidløg i tynde skiver og svitses i rigelig olie i en stor gryde.

Tilsæt de afdryppede auberginer.

Skær squash og peberfrugter i store terninger og svits dem sammen med løg/aubergineblandingen.

Tilsæt honning og rødvin. Lad vinen koge lidt ind.

Tilsæt tomatkoncentrat og flåede tomater.

Dæmp varmen når retten har kogt op.
Tilsæt oregano, bønner og smag til med salt og peber.

Skal simre i 20 min under låg.

Saturday Dinner

Ratatouille

For 10 women

2 aubergines
5 large onions
10 garlic cloves
2 large squash
4 tinned tomatoes (total 1,6 kg)
4 peppers
250 g concentrated tomato puree
1 dl of red wine
1 teaspoon of honey
1 dl oregano
200 g butterbeans
Salt and pepper

Boil the beans for approximately one hour (until tender) without salt. Chop the aubergines into big cubes and salt them to get rid of the bitterness for about ½ - 1 hour. The salt must be washed off before use.

The onions are quartered and the garlic thinly sliced and fried in plenty of oil in a large pan.

Add the dried off aubergines.

Chop the squash and peppers into big cubes and fry them with the rest.

Add honey and red wine. Let the wine reduce.

Add the puree and tinned tomatoes.

Turn the heat down when the dish has boiled.

Add oregano, beans and salt and pepper to taste.

Slow boil for 20 mins under a lid.

....continues

Saturday dinner continued.....

Pasta

For 10 women

750 g pasta screws

Boil the pasta following the instructions on the bag.

Add oil so the pasta doesn't stick.

Salad with summer cabbage

For 10 women

½ summer cabbage

2 apples coarsely grated

½ kg carrots

100 g roasted hazelnuts

Roast the nuts, and cut cabbage and the apples pour a good dressing over.

REMEMBER: Soak 500 g of chick peas for Sunday lunch.

REMEMBER: Soak 200 g of red kidney beans for Sunday dinner.

Søndag Aften

Flødefisk med grønt og kartofler

Pr. 10 kvinder

Dampet fisk:

1,5 kg fisk

3 fennikel

2 røde pebre

3 løg

5 gulerødder

½ kg grønne bønner

1 bdt basilikum

1 dusk frisk timian

1 dl hvidvin (streges i værtshus under "køkken")

5 dl piskefløde

Salt og peber

Fisken skæres i tern og fordeles i bradepander.

Grøntsagerne skæres i tern og svitses hver for sig kort på en pande.

Fordel grøntsager og krydderurter i bradepanderne.

Hæld hvidvin og piskefløde ved, så halvdelen af fyldet er dækket.

Drys med salt og peber

Bages i ovnen i ca. 25 til 30 minutter.

Salat ! også til vegetarerne:

1 auberginer

1 iceberg

10 tomater

Feta (ca. 0,5 kg), oliven (1-2 glas), grunddressing, 1 bdt persille

Auberginerne vaskes og skæres i halvtynede skiver (ca. ½ cm). Saltes og trækker i 10 min. Skylles og lægges på bageplader med bagepapir og drysses med salt. Sættes i ovnen inden fiskeretten og bages til de er sprøde. Vask og snit iceberg og skær tomaterne i skiver. Anrettes med de afkølede salte auberginer, feta og evt. oliven. Kan pyntes med persille.

Kartofler ! også til vegetarerne:

2½ kg kartofler vaskes og koges.

Husk: Sæt 300 g hvide bønner i blød til frokost mandag pr. 30 kvinder

Søndag Aften - Vegetar

Bønner i karry

Pr. 10 kvinder

200 g iblødsatte røde kidneybønner
2 spsk olie
2 hakkede løg
2 fed pressede hvidløg
500 g blomkål i små buketter
2 tsk mild karry
2 tsk stødt koriander
2 tsk gurkemeje
1½ tsk groft salt
½ tsk stødt peber
50 g rosiner
150 g ananas fra dåse
3 dl piskefløde
2 spsk maizena

Hæld vandet fra bønnerne og kog dem i 30 min. i nyt rent vand ved svag varme.

Opvarm olien i en gryde og svits løg, hvidløg og karry i 5 min. Tilsæt blomkål, de kogte bønner og de øvrige krydderier. Kog i 3 – 4 min.
Tilsæt 7 dl vand og lad retten simre i 30 min under låg.

Tilsæt rosiner og ananas eller server dem ved siden af.
Rør maizena op med fløden. Tilsæt retten og kog yderligere 2 – 3 min.

Tip: Er der mælkeallergikere kan fløden erstattes med vand.

Serveres med kartofler og salat fra fiskeretten.

Sunday Dinner

Beans in curry

For 10 women

200 g of soaked red kidney beans
2 tbl spoons of oil
2 chopped onions
2 pressed garlic cloves
500 g of cauliflowers in small pieces
2 teaspoons of mild curry
2 teaspoons of ground coriander
2 teaspoons of turmeric
1½ teaspoons of coarse salt
½ teaspoons of ground pepper
50 g of raisins
150 g tinned pineapple
1½ dl double cream (piskefløde)
2 tbl spoons of maizena

Pour the water from the beans and boil them for 30 minutes in clean water on low heat.

Heat the oil in a pan and fry the onions, garlic, and curry for 5 minutes.

Add potatoes, the boiled beans and the rest of the spice. Boil for 3 – 4 min.

Add 7 dl water and let the dish slow boil for 30 mins under a lid.

Add raisins and pineapple or serve on the side.

Stir the maizena in the cream and add to the dish and boil for 2 – 3 min.

Tip: If there are milk allergic women the cream can be replaced with water.

Serve with 2½ kg of potatoes washed and boiled.

Salad

3 aubergines
1 iceberg
10 tomatoes
Feta, olives, dressing, parsley

Chop the aubergines into thin slices and salt them to get rid of the bitterness for about 15 min. Wash off the salt and spread the slices on a baking sheet with baking paper and add salt. Put in oven until the slices are crispy.

Cut iceberg and tomatoes in slices. Mix with cold, salty aubergines, feta, olives and top with parsley.

Remember: Soak 300 g white beans for lunch Monday.

Mandag Aften

Oksegryde med chili, kokos og ris Blomkål med mandler og grøn salat

Pr. 10 kvinder

Oksegryde:

1,5 kg oksekød, klump

4 store løg

2 røde peberfrugter

2 spsk revet ingefær

5 fed hvidløg

Revet skal + saft fra 1 citron

10 spsk kokosmel

4 dl vand

2 dåser kokosmælk

1 spsk sukker

Salt, peber + chili efter smag

250 g babymajs

Olie til stegning

Peberfrugter skæres i tern og løg hakkes.

Svitses i olien.

Kødet afpuddses og skæres i 2 cm tern.

Kødet kommes i gryden og steges sammen med peberfrugt og løg. Revet ingefær, citronskal+saft samt hakket hvidløg og chili tilsættes. Svitses et øjeblik.

Derefter kommes vandet og kokosmælken i.

Retten simrer en time under låg.

De sidste 5 min. tilsættes babymajs.

Rør jævnligt.

Kokosmelet ristes på en tør pande til det er gyldent. Serveres ved siden af retten, så man selv kan drysse på.

Blomkål med mandler! Også til vegetarerne

2 blomkål

250 g mandler

1 fed hvidløg

2 spsk dijonsennep

2 spsk honning

4 spsk citronsaft

8 spsk olivenolie

Blomkålen deles i mindre buketter, dyppes 10 sekunder i kogende vand.

De må IKKE koges møre!

Skylles forsigtigt i iskoldt vand.

Mandlerne hakkes groft.

Sennep, honning, citronsaft og olivenolie piskes sammen. Alle ingredienser vendes sammen.

Ris: ! Også til vegetarerne

750 g ris (ca. 10 dl) koges i en gryde med vand, så det går en god fingerlængde op over risene. Rør rundt så alt er gennemvædet. HUSK salt. Koges i 10 min. Trækker i 10 min.

Salat: ! Også til vegetarerne

1 Iceberg, 1 agurk, 5 tomater, ½ dåse majs, 1 løg i fine tern. Vælg grunddressing fra madmappen.

HUSK: Sæt 500 g kikærter i blød til tirsdag aften pr. 10 vegetar-kvinde.

Mandag Aften - Vegetar

Caribisk gurkemejesuppe

Pr. 10 kvinder

100 g røde linser
2 løg
3 spsk smør
3 fed hvidløg
500 gr. helbladet spinat
5 tsk gurkemeje
2 dåser kokosmælk
150 gr. kokosmel
2 dåser (0,8 kg) flåede tomater
1 liter vand samt grøntsagsboullion
½ liter fløde

Skyld linserne og kog dem i 15 min. Hæld vandet fra.

Hak løg fint. Svits i smørret m/knust hvidløg og spinat. Rør gurkemeje ud i lidt vand og tilsæt.

Tilsæt kokosmælk og kokosmel, flåede tomater og vand m/bouillon, de kogte linser og lad simre under låg.

Tilsæt fløden til sidst før servering og smag til med salt og peber.

Må ikke koge efter fløden er kommet i.

Monday Dinner

Caribbean turmeric soup

For 10 women

100 g red lentils
2 onions
3 tbl spoons of butter
3 garlic cloves
500 g. of whole leafed spinach
5 teaspoons of turmeric
2 cans of coconut milk
150 g. of coconut flour
2 tins of tomatoes
1 litre of water with vegetable stock
½ litre of cream

Rinse the lentils and boil for 15 mins. Sift the water.
Chop the onions finely.
Fry the butter with crushed garlic and spinach.
Stir the turmeric in some water and add.

Add coconut milk and coconut flour, tinned tomatoes and water with stock, the boiled lentils and let it slow boil under a lid.

Add the cream at last for serving and add salt and pepper to taste. Don't boil after the cream has been added.

Cauliflower with almonds

For 10 women

2 cauliflowers
250 g of almonds
1 garlic clove
2 tbl spoons of Dijon mustard
2 tbl spoons of honey
4 tbl spoons of lemon juice
8 tbl spoons of olive oil

The cauliflower is divided into smaller bits, placed in boiling water and boiled for 1 - 2 min. Don't let them get soggy. Rinse carefully in cold water.

The almonds are boiled quickly, blanched and chopped.
Mustard, honey, lemon juice and oil is whipped. Everything is mixed together.

Salad

1 iceberg, 1 cucumber, 5 tomatoes, 1 can of corn, 1 chopped onion.
Pick a dressing from the manual.

REMEMBER: Soak 500 g chickpeas for dinner Tuesday.

Tirsdag Aften

Kalkunbryst med bacon Kartoffelsalat og Agurkesalat

Pr. 10 kvinder

Kalkunbryst med bacon:

1,5 kg kalkunbryst

500 g bacon i skiver

1 bdt persille

Salt og peber

Der snittes 2-3 lommer i det hele kalkun babser. Fyld med feta og persille. Hvert stykke omvikles med et stykke bacon. Læg stykkerne på en bradepande med bagepapir og bag stykkerne i ovnen til baconen er sprød ca. 1,5 time.

Kartoffelsalat: ! også til vegetarerne

30 mellemstore kartofler

½ l creme fraiche

½ l ymer

½ dl mayonnaise

1 hakket løg

1 agurk i tern

1 bundt purløg

1 bundt dild

Salt og peber, evt lidt karry

Vask og kog kartoflerne i god tid. De skal nå at køle af. Rør en dressing af de øvrige ingredienser og vend de kolde skiveskårne kartofler heri. Pynt evt med tomater.

Agurkesalat: ! også til vegetarerne

2 agurker

1½ dl eddike

3-4 spsk sukker

1 tsk salt, peber

Kryddergrønt (1 bdt frisk timian)

Vask agurkerne. Høvl dem i tynde skiver, evt på et råkostjern. Pisk marinaden sammen og læg skiverne i. Skal trække i mindst 15 min. Drys hakket kryddergrønt over.

HUSK: Sæt 500 g kikærter i blød til frokost onsdag pr. 30 kvinder.

Tirsdag Aften - Vegetar

Falafel

Pr. 10 kvinder

500 g iblødsatte kikærter
1 bdt persille
1 bdt koriander (evt tørret)
1 lille revet løg
Salt/peber
2 knsp spidskommen
2 spsk grahamsmel
2 æg

Hæld vandet fra kikærterne og purer dem i råkostmaskinen.

Kikærtemosen røres grundigt med resten af ingredienserne.

Steges på en pande i rigeligt olie i kugler på størrelse med valnødder.

Tuesday - Dinner

Falafel

For 10 women

500 g chickpeas (soaked)
1 bunch parsley
1 bunch coriander (possibly dried)
1 small grated onion
Salt / pepper
2 tsp cumin
2 tbsp wholemeal
2 eggs

Drain the chickpeas and puree them in the foodmill.
Stir thoroughly the chickpeas purée with the remaining ingredients.
Make balls of in the size of walnuts.
Fry in a pan with plenty of oil.

Potato salad

30 medium sized potatoes
½ l sour cream
½ l junket (da: ymer)
½ cup of mayonnaise
1 chopped onion
1 cucumber, diced
1 bunch chives
1 bunch dill
Salt and pepper
perhaps a little curry

Wash and boil the potatoes (do it in good time before). Cool them.
Make a dressing based on the other ingredients and put in the cold sliced potatoes. Eventually garnish with tomatoes.

Cucumber Salad

2 cucumbers
1 ½ cups vinegar
3-4 tablespoons sugar
1 teaspoon salt, pepper
Herbs

Wash the cucumbers. Slice them thin preferably using a grater.
Whip the marinade together and add the cucumber slices. Should absorb at least for 15 minutes.
Sprinkle chopped herbs on top.

REMEMBER: Soak 500 g chickpeas for lunch Wednesday

Onsdag Aften

Flødepasta med mørbrad og tomatsalat

Pr. 10 kvinder

Flødepasta med røget mørbrad:

2 auberginer

2 store squash

3 løg

6 groftrevne gulerødder, ca ½ kg.

450 g sorte oliven, ca ½ glas

500 g røget mørbrad

1 liter piskefløde

750 g pasta

Timian (1 dl tørret)

6 peberfrugter, gerne i forskellige farver

Sæt vand over til pastaen.

Auberginerne skæres i skiver og saltes. Trækker ½ time hvorefter de skylles.

I en gryde opvarmes piskefløden – pas på den ikke brænder på. På større uger laves retten i to eller tre gryder.

Auberginer, squash og løg skæres i mundrette bidder og sautes i mindre portioner på en pande i en god olie. Tilsæt frisk eller tørret timian. De svitsede grøntsager tilsættes den varme fløde, rør grundigt, dog ikke så grøntsagerne går i stykker. Tilsæt den røgede mørbrad, groftrevne gulerødder og oliven.

Pastaen koges efter anvisning, dog ikke for blød.

Straks efter vandet er hældt fra pastaen, blandes flødeblandingen med pastaen. Fløden skal klistre til pastaen.

"Drys": Peberfrugterne snittes fint og serveres som drys til pastaretten. Sæt også gerne ketchup frem.

Tomatsalat med feta:

5 tomater

Feta (0,5 kg)

½ løg

Oliven (1-2 glas)

!Også til vegetarer

Skives og anrettes. Hak løg fint.

Onsdag Aften - Vegetar

Grøn lasagne

Pr. 10 kvinder

500 g lasagne
4 auberginer
3 store løg
10 fed hvidløg
2 store squash
4 dåser flåede tomater (i alt 1,6 kg)
6 groftrevne gulerødder (ca ½ kg)
200 g røde linser
1 dl timian
500 g revet ost
Salt og peber

Til ostesauce: 100 g smør
100 g hvedemel
1,2 liter mælk
150 g revet ost

Auberginerne skæres i skiver og saltes for at trække bitterstofferne ud i ½ - 1 time. Saltet skylles af inden de tilsættes.

Løg og hvidløg hakkes og svitses i rigelig olie i en stor gryde.

Tilsæt de afdryppede auberginer.

Skær squash i skiver og svits dem sammen med løg/aubergineblandingen.

Tilsæt flåede tomater og røde linser. Lad rette koge noget ind.

Tilsæt timian og revne gulerødder og smag til med salt og peber.

Ostesauce:

Smør smeltes på en pande eller i en tykbundet gryde, rør hvedemel i og lad det simre kort og tilsæt mælk lidt efter lidt under konstant omrøring, til blandingen er jævn. Tilsæt 150 g revet ost.

Fordel halvdelen af tomat/grøntsagsblandingen i et fad.

Dæk med lasagneplader og halvdelen af ostesaucen. Gentag og drys resten af osten over. Bages i 45 min ved 200 grader til retten er gyldenbrun.

Wednesday Dinner

Green lasagne

For 10 women

500 g lasagne

4 aubergines

3 large onions

10 garlic cloves

2 large squash

200 g red lentils

4 tins of tomatoes (total 1,6 kg)

6 coarsely grated carrots (ca ½ kg)

1 dl thyme

500 g of grated cheese

Salt and pepper

For sauce:

100 g of butter

100 g of flour

1,2 l milk

150 g of grated cheese

Chop the aubergines into big cubes and salt them to get rid of the bitterness for about ½ - 1 hour. The salt must be washed off before use.

The onions and garlic are chopped and fried in plenty of oil in a large pan. Add the dried aubergines.

Slice the squash and fry them with the rest.

Add tinned tomatoes and red lentils. Let the dish reduce a bit.

Add thyme and grated carrots and salt and pepper to taste.

Sauce:

Butter is melted on a pan or in a thick-bottomed pot, stir in flour and let it slow boil shortly and add milk little by little, stirring constantly until the sauce is smooth. Add grated cheese.

Spread half of the vegetable mix in a dish. Cover with lasagne and half of the cheese sauce. Repeat and sprinkle with the rest of the cheese. Bake for 45 minutes at 200 degrees till golden brown.

Tomato salad

5 tomatoes

½ finely chopped onion

feta 0,5 kg

olives 1-2 glasses

Tomatoes are sliced and mixed with onion and feta.

Pour over a dressing of oil, lemon, dijon mustard and garlic.

Garnish with olives.

Torsdag Aften - ALLE

Dahl med ris og indiske grøntsager

Pr. **15** kvinder

Dahl:

5 spsk olie

2 hakkede løg

<i>MILD VERSION</i>	<i>STÆRK VERSION</i>
Til den hele halvdel af blandingen tilsættes: 2 spsk Dahl-krydderiblanding (findes færdigblandet i lejren)	Til den anden halvdel tilsættes: 5 spsk Dahl-krydderiblanding

4 fed hvidløg

1 stk revet ingefær (ca 3 cm)

2 l vand (træk væden i dåserne fra hvis der ikke bruges kokoscreme i blok)

2 krus røde linser (svarer til ca 500g)

Salt

1 blok kokoscreme (eller 4 dåser kokosmælk)

Brug to gryder til denne ret, da ikke alle kan li stærk mad. Spørg evt til frokost, hvor mange der vil have stærk hhv mild Dahl. Skyl linserne grundigt. Opvarm olien i to gryder. Steg løgene til de er gyldne. Tilsæt krydderiblandingen, hvidløg og ingefær. Efter et par minutter tilsættes vand og linser. Bringes i kog og koger ca 25 min, så tilsættes kokoscremen. Så koges linserne møre i ca 45 min. Pas på de ikke brænder på. Rør ofte i retten de sidste 20 min. Serveres med miniflutes varmet i ovnen.

Ris:

750 g ris (ca. 10 dl) koges i en gryde med vand, så der går en god fingerlængde op over risene. Rør rundt så alt er gennemvædet. Husk salt. Koges i 10 min og trækker i 10 min.

Indiske grøntsager:

4 spsk olie

2 hakkede løg

1 blomkål

2 store squash

3 slanke auberginer

4 gulerødder

1 lille ds flåede tomater (ca. 0,5 kg)

1 l grøntsagsbouillon

250 g groft hankede grønne bønner

2 spsk frisk revet ingefær

Salt, peber + evt andre krydderier efter smag

Skær grøntsagerne i store stykker og hak løgene. Oliens varmes op. Løg og revet ingefær svitses heri. Tilsæt grøntsager (undtagen bønnerne), krydderier, bouillon og tomater.

Simrer i 20-30 min under låg. De grønne bønner tilsættes de sidste 10 min.

Husk: Sæt 500 g kikærter i blød til frokost fredag pr. 30 kvinder

Thursday Dinner

Dahl with rice and Indian vegetables

For 15 women

Dahl:

5 tbl spoons of oil

2 chopped onions

Use two pots for this dish, as not everyone likes spicy food. You can ask at lunch how many want spicy or mild.

<i>MILD VERSION</i>	<i>STRONG VERSION</i>
For one half of the dish is added: 2 tbl spoons of Dahl-spice mix (ready mix on the camp)	For the other half: 5 tbl spoons of Dahl-spice mix

4 garlic cloves

1 piece of grated ginger (ca 3 cm)

2 l water (subtract the juice in the cans if you don't use coconut cream in blocks)

2 mugs of red lentils (about 500g)

Salt

1 block of coconut cream (4 tins of coconut milk)

Heat the oil in two pots. Fry the onions until golden. Add the spice mix, garlic and ginger. After a couple of minutes add water and lentils. REMEMBER the lentils have to be thoroughly rinsed. Bring to boil and boil for 25 min, then add coconut cream. Then the lentils are boiled for another 45 mins. Beware they don't burn. Stir often in the dish the last 20 mins.

Serve with mini baguettes heated in the oven.

Rice

750 g of rice (ca. 10 dl) are boiled in a pot with water – about a finger above the rice. Stir until everything is soaked. Remember salt. Boil for 10 mins then let sit for 10 mins.

Indian vegetables

4 tbl spoons of oil

2 chopped onions

1 cauliflower

2 large squash

3 thin aubergines

4 carrots

1 small tin of tomatoes

1 l vegetable stock

250 g of coarsely chopped green beans

2 tbl spoons of fresh grated ginger

Salt, pepper + spice to taste

Chop all the vegetables. Heat the oil. Onions and ginger are fried. Add the vegetables (except beans), spice, stock and tomatoes. Simmer for 20 – 30 min under a lid. The beans are added for the last 10 mins.

REMEMBER: Soak 500 g chickpeas for lunch Friday per 30 women.

Torsdag Aften - BØRNEUGE

Burgere, kartofler og salat

Pr. 10 kvinder

Burgere:

2 kg hakket oksekød

Salt og peber

Del kødet i 15 – 20 stykker som formes til burgerbøffer, som ikke må være for tykke. Krydres og steges på pande eller grill.

Kartofler: ! også til vegetarerne

30 mellemstore kartofler vaskes grundigt eller skræbes og koges.

Grøntsager: ! også til vegetarerne

1 hoved iceberg, groft skåret

2 peberfrugter i mindre stykker

5 tomater i skiver

1 agurk

1 løg i skiver

Grøntsagerne vaskes og skæres og anrettes hver for sig.

Kold dressing: ! også til vegetarerne

½ l creme fraiche

Lidt A38

1 bdt persille, 1 bdt dild

Salt og peber

Lav kold dressing af ingredienserne. Lav evt en mindre portion med hvidløg.

Burgerboller: ! også til vegetarerne

10 burgerboller ristet på grill eller varmes i ovn.

Husk: Sæt 500 g kikærter i blød til frokost fredag pr 30 kvinder

Torsdag Aften – Vegetar BØRNEUGE

Burgere med Squashbøffer

Pr. 10 kvinder

4 squash
4 æg
8 spsk hvedemel
4 spsk purløg
2 tsk paprika
2 tsk salt
Peber
Olie til stegning

Squashene skylles og rives groft.

Vrides tør for væde.

Æggene piskes med mel og krydderier.

Æggemassen røres sammen med de revne squash.

Formes som bøffer og steges i olie på en pande i 3 – 4 min på hver side.

Serveres som burgere med samme tilbehør som til kødspiserne.

Fredag Aften

Oksefilét på grill

Pr. 10 kvinder

Lav venligst alt tilbehøret, ellers er der ikke mad nok!

Ca. 2 kg oksefilet (striploin) (i alt maks. 200 g kød pr. kødspisende kvinde)

Marinade til kød til 40 kvinder:

1½ l vindrukerneolie

4 spsk dijonsennep

Saften af 1 citron

Frisk timian, oregano og rosmarin

Salt og peber

Marinaden røres og smøres på kødet. **obs!** Kødet marineres i 1 time.

De hele stege lægges på grillen og brunes i 15 min. på alle sider. Indpakkes derefter i stanniol. Vendes ofte og steges i ca. 60 min. Hviler i 15 min. inden udskæring.

Kartofler: ! også til vegetarerne

30 mellemstore kartofler. Koges og serveres som de er eller med god dressing, som kan hældes over eller serveres ved siden af.

Grønne bønner: ! også til vegetarerne

½ kg grønne bønner

50 g smør

1 dl vand

2 pressede fed hvidløg

1 bk. Finthakket citronmelisse

Bønnerne dampes med smør, vand, hvidløg. Blandes med citronmelissen.

Tzatziki: ! også til vegetarerne

1 kg drænet yoghurt

6 fed hvidløg

4 agurker

Salt

Det drænedede yoghurt smages til med hvidløg. 4 agurker rives groft og drysses med salt som trækker væden ud. Resten af væden vrides ud af agurkerne med hænderne inden agurkerne blandes i yoghurten. Skal trække i fryseren.

Tomatsalat: ! også til vegetarerne

10 tomater

½ løg

Feta 0,5 kg

Oliven 2 glas

1 bdt Basilikum, Olie,

1 Citron, dijon

Tomater skæres i skiver og blandes med finthakket løg og feta.

Overhældes med dressing af olie, citron, dijonsennep og hvidløg. Pyntes med oliven og basilikumblade.

Husk: Sæt 200 g butterbeans i blød pr. 10 vegetar kvinde til lørdag i den

Fredag Aften – Vegetar

Tærter med aubergine og fetaost

Pr. 10 kvinder

4 store plader butterdej
4 løg
4 røde peberfrugter
4 auberginer
8 fed hvidløg
Revet skal og saft af en citron.
600 g fetaost (drænet vægt)
400 g revet ost
4 tsk. timian
3 æg
olie til stegning
salt og peber efter smag

Læg butterdejspladerne til optøning.

Hak løgene, skær peberfrugterne og auberginerne i tern og hak hvidløget fint. Steg løg, peberfrugter og auberginer og når alt er blødt, svitses hvidløg og citronskal kortvarigt sammen med resten. Tag af blusset og afkøl.

Rul butterdejspladerne tyndt ud. Tærterne laves i bradepande. Der går to store dejplader i bunden og to som låg.

Bland aubergineblandingen med smuldret feta og halvdelen af den revne ost, samt citronsaft og timian. Tilsæt salt og peber. Pisk æggene sammen. Fordel aubergineblandingen på dej-"bunden", men efterlad en kant på 1 cm. Pensl kanterne (den ene cm) med æg. Læg de resterende plader ovenpå som låg. Kanterne trykkes sammen med en gaffel. Til sidst pensles tærterne med æg og resten af osten drysses ovenpå.

Bages i ca. 15 minutter eller indtil de er gyldne ved 200 grader.

Tærterne kan tages ud af ovnen, hvis ovnen skal bruges til noget andet og så lige varmes op et par minutter lige før de skal spises.

Tilbehør som til kødspiserne.

Friday Dinner

Mini pies with aubergine and feta

For 10 women

4 large sheets of puff pastry
4 onions
4 red peppers
4 aubergines
8 garlic cloves
Grated peel and juice from a lemon
600 feta (drained weight)
400 g of grated cheese
4 teaspoons of thyme
3 eggs
Oil for frying
salt and pepper to taste

Thaw the puff pastry.

Chop the onions, cube the peppers and the aubergines and chop the garlic finely.

Fry the onions, peppers and aubergines, and when everything is soft, fry the garlic and lemon peel with the rest. Remove from the heat and cool down.

Roll the puff pastry and make the pies in the roasting pan in the oven:
Two large pastry rolls in the bottom and two on top.

Mix the aubergines with crumbled feta and half the grated cheese, along with lemon juice and thyme. Add salt and pepper.
Beat the eggs together.

Place half the aubergine mix. Brush the edges with the eggs. Place the pastry on top as a lid. The edges are pressed together with a fork. Finally the pies are brushed with eggs and the remaining cheese is sprinkled over.

Bake for 15 minutes or until golden at 200 degrees.

The pies can be removed from the oven, if it's needed for other things, and then reheated just before serving.

...continues on the next page

Potatoes

Boil 30 medium potatoes.

Serve them plain or with a nice dressing on top or on the side.

Butter steamed green beans

0,5 kg green beans

50 g butter

1 dl water

2 pressed garlic cloves

1 bunch finely chopped lemon balm

Butter steam the beans with butter, water, pressed garlic cloves.

Mix with finely chopped lemon balm.

Tzatziki

1 kg drained yoghurt

6 garlic cloves

4 cucumbers

Drained yoghurt is mixed with garlic cloves.

Cucumbers are grated and sprinkled with salt which drains out the moisture.

The rest of the moisture is drained from the cucumbers by hand before the cucumbers are mixed into the yoghurt. Let it settle in the freezer.

Tomato salad

10 tomatoes

½ finely chopped onion

feta 0,5 kg

olives 2 glasses

basil 1 bunch

oil, 1 lemon and dijon

Tomatoes are sliced and mixed with onion and feta.

Pour over a dressing of oil, lemon, dijon mustard and garlic.

Garnish with olives and basil.

REMEMBER: Soak 200 g butterbeans per 10 vegetarian woman for dinner Saturday (the following Femø week)...maybe the entire next week is vegetarian!