



MARIA DIOR

1 uges madplan

1 UGES AFTENSMAD SÆRLIGT UDVALGT
TIL MØDRE.

MANDAG

Thai Ruller

10 ruller, 30 min.

Ingredienser:

1 lille rødkål
1 lille spidskål
2 gulerødder
2 forårsløg-bundter
10 stk rispapir
300 g kylling inderfilet skåret i små tern
Kokosolie til stegning
½ lime
2 avocadoer
1 mango
sesamfrø

Peanutbutter dip:

1 spsk. Tahin
2 spsk. Lime juice
1 spsk. Rød chilisaucé
2,5 dl crunchy peanutbutter
2 dl kokosmælk – creamy
1 lille fed hvidløg
Lidt friskhakket koriander

Fremgangsmåde:

Steg kyllingetern til de er gennemstegt i kokosolie. Hak alle grøntsager, mango og avocado i tynde strimler. Skær forårsløg i små skiver. Riv gulerødderne. Bland det hele sammen i en skål. Pres juice fra ½ lime over grøntsagsblanding og tilsæt kyllingekødet.

Find en stor skål hvor du får plads til rispapiret, som du fylder med rigtig varmt vand.

Fugt rispapiret godt i skålen i ca. 1 min, et af gangen. Læg det efterfølgende på et viskestykke. Fyld kød- og grøntsagsblandingen i rispapirene og rul dem sammen som en wrap om fyldet.

Strø lidt sesamfrø over.

Peanutbutter dip:

Put alle ingredienser i en foodprocessor og blend godt .
Servér sammen med thai rullerne.

TIRSDAG

Spicy frikadeller med rødkålssalat

2 personer, 30 min.

Ingredienser:

50 g. bulgur
250 g. magert hakket økologisk kød
Havsalt og kværnet sort peber
1 æg
1 løg
1 fed hvidløg
½ tsk. stødte tørrede chiliflager
1 spsk. ekstra jomfruolivenolie
300 g. rødkål
2 rosa grape
2 spsk. græskarkerner
Akaciehonning
1 lille håndfuld koriander

Fremgangsmåde:

Kog bulgur ifølge emballagens anvisning.
Rør kødet med afkølet bulgur, æg, meget fintrevet skalotteløg og hvidløg, chili, og smag til med salt og peber. Form og steg kødboller i olivenolie.
Snit kålen fint.
Fileter grapefrugterne: Skær top og bund af (tøm endeskiverne for saft ned over kålen, og giv den et drys salt), og skær så hver filet fri mellem membranerne.
Rist græskarkernerne let, og vend dem med kål, grapefileter og saft og ganske lidt akaciehonning – ikke for at søde, men for at møde det bitre og det syrlige.
Anret kødbollerne med skåret koriander.

ONSDAG

Bagt laks med spidskål

2 personer, 20 min.

Ingredienser:

2 stk. laksefilet
2 kvarte spidskål
½ peberfrugt i siver
1 spsk. ekstra jomfruolivenolie
havsalt
2 spsk. smør
1 skalotteløg
2 citronbåde
1 stilk dild

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 200 grader.
Skær peberfrugten i skiver og læg dem ovenpå laksen.
Bag laksen i 12 minutter.
Varm olien op på en pande, og steg nu de to kvarte spidskål på skærefladerne, så de karamelliserer.
Skruderefter ned for varmen, og steg dem så færdige på deres tredje side.
Dryskålene let med salt.
Tør panden ren, og lad smørret bruse op på panden – lad den stå, til det er bruset af.
Dryp det brunede smør ned over kålen.
Skærløg i ringe, og nip dilden.
Anret laksen med peberfrugt, dild, kål, løg og citron.

TORSDAG

Hakkebøf med stegt kål

2 personer, 20 min.

Ingredienser:

8 tomater
1 spsk. dijonvinaigrette
300 g. hakket økologisk kalve-
eller oksekød
olivenolie
havsalt
friskkværnet sort peber
½ spidskål
200 g. broccoli i store buketter
1 citron
1 dl ærter
rapsolie

Fremgangsmåde:

Skær tomaterne i kvarter, fjern kernerne.
Vend tomaterne i 1 spsk. vinaigrette.
Form 2 bøffer, og "hak" dem på begge sider. Gnid med olivenolie, og steg/grill dem. Krydr dem med salt og friskkværnet sort peber undervejs.
Skær spidskålen fint. Steg den i 2 tsk. olivenolie, kom broccolibuketterne ved og steg videre. Giv kålen et let drys salt og lidt citronsaft.
Overhæld ærterne med kogende vand, et let drys salt og dryp af rapsolie, kog op og dræn straks.
Anret bøffen med ærter og tomatsalat – og kål ved siden af.

Dijonvinaigrette:

1 spsk. dijonsennep piskes med 0,5dl hvidvinseddike og et knivspids havsalt, mættes med 1 dl ekstra jomfruolivenolie og 1 dl koldpresset rapsolie – under piskning.
Smages til med salt og friskkværnet sort peber.

7 FREDAG

Lammefilet med bagte aspargeskartofler

2 personer, 30. min.

Ingredienser:

200 g. små aspargeskartofler
koldpresset rapsolie
havsalt
en kvist rosmarin, alternativt en
tsk. tørret rosmarin
200 g. palmekål, grønkål eller
savojkål
ekstra jomfruolivenolie
1 fed hvidløg
¼ tsk. stødte tørrede chiliflager
100 g. grønne bønner
2 stk. lammefilet a ca. 150g
2 tsk. smør
friskkværnet sort peber

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 200 grader.
Skrub kartoflerne, dup dem tørre,
skær dem i halve på langs, og gnid
dem let med rapsolie.
Giv dem et drys salt, vend dem med
rosmarinnåle, og bag i 20 minutter.

Gør kålen i stand. Er det palmekål eller
grønkål, skal stokken og lidt af
bunden skæres fra.
Skær bladene i mindre stykker, skyl
dem, og slyng dem tørre. Gør
bønnerne i stand.

Steg kålen i 1 spsk. olivenolie sammen
med presset hvidløg og chili. Kort tid,
men lidt hårdt. Smag til med salt.

Kog bønnerne i letsaltet vand med
dryp af rapsolie – 2-3 minutter.

Dup kødet tørt. Varm 2 tsk. olivenolie
op på panden, kom smør ved, lad det
bruse op, og steg nu kødet ca. 4-7
minutter på hver side, afhængigt af
tykkelsen.

Tryk på det, jo blødere – jo rødere!
Krydr med salt og peber undervejs.
Anret kødet med kål, bønner og
kartofler.

LØRDAG

Rødtunge m. hvidløgschips

2 personer, 30 min.

Ingredienser:

1 økologisk lime
2 fed hvidløg
ekstra jomfruolivenolie
havsalt
2 rødtungefileter
300 g. Broccoli
koldpresset rapsolie
friskkværnet sort peber
½ rødpeber i tern

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 200 grader.
Skær limefrugten i halve og i fine skiver.
Pil hvidløgsfed, og skær dem i fine skiver på et mandolinjern.
Steg dem gyldne i olivenolie på en lille pande, og læg chipsene på et stykke fedtsugende papir.
Giv dem et let drys salt.
Skær tomaterne i halve, og læg dem i et ovnfast fad. Gå fisken efter for ben, og læg dem i et ovnfast fad på et stykke bagepapir.
Bag tomater og fisk i ovnen i 10 minutter.
Gør broccolien i stand, læg den i en gryde, drys let med salt, dryp med rapsolie, og hæld kogende vand over. Kog op lige inden servering, og dræn kålen.
Anret fisken med lime, hvidløg og friskkværnet peber samt tomater med hvidløg, rødpeber i tern og broccoli ved siden af.

SØNDAG

Jordskokkesuppe

2 personer, 30 min.

Ingredienser:

2 dl opblødte og kogte hvide bønner, svarer til 1 dl tørrede
1 porre
ekstra jomfruolivenolie
100g persillerod
200g jordskokker
6 dl grønsagsbouillon
1 dl kokosmælk
En håndfuld hasselnødder
havsalt
2 stilke persille

Fremgangsmåde:

Gør porren i stand, skær den i ringe, skyl og læg dem i en sigte til afdrykning.
Varm 1 spsk. olivenolie op, og sauter porreringene bløde og blanke.
Gør imens persillerod og jordskokker i stand. Skrub eller skræl dem, og skær dem i tern.
Kom ternene i gryden, og vend godt.
Spæd med bouillon, og lad suppen simre i 10 minutter.
Blend suppen med kokosmælk, og smag til med salt. Kom bønnerne i.
Gør persille i stand, og steg det kort tid i lidt olivenolie, læg det på fedtsugende papir.
Rist hasselnødderne, og gnid skallen af. Hak nødderne groft.
Anret suppen med persille, nødder og friskkværnet sort peber.