

UGE 51

K425

# BØRNEFAMILIE- KASSEN

4 PERSONER / 3 DAGE

Af Pernille Skjødt



*Pernille Skjødts passion for mad har sydet og boblet, siden hun var barn. Pernille trodser jævnligt grænsekontrollen og besøger bl.a. asiatiske, mellemøstlige og sydamerikanske madtraditioner for at finde inspiration. Men Pernille mestrer også mere hjemlige og klassiske måltider.*

## Hjemmelavede ristede løg

Hvis du har tid og lyst, kan du lave dine egne sprøde, ristede løg.

Pil løgene, og skær dem i tynde skiver. Vend løgene i mel, kom dem i en sigte, og ryst, så overskydende mel forsvinder.

Kom olie i en pande, så det dækker 1 cm op af siderne, og varm det op. Kom løgene i, skru ned for varmen, og lad løgene stege, til de er gyldne og sprøde. Det tager nogle minutter. Kom ikke for mange løg i panden ad gangen - det kan gøre processen langsom. Steg hellere løgene over 2-3 omgange.

Tag løgene op med en hulske, og lad dem dryppe af på køkkenrulle. Drys med fint salt, server.

Pernille Skjødt

## Indhold i uge 51

### Børnefamiliekassen (4 personer / 3 dage)

• 1 stk. wok strimler 400 g • 1 stk. fersk fjerkræspølse 380-420 g • 1 stk. fiskefars 500 g Produceret for Aarstiderne A/S • 2 stk. creme Fraiche 18% 100 ml Produceret for Aarstiderne A/S • 8 stk. hot dog brød 1 stk Produceret for Aarstiderne A/S • 2 stk. go Tan Ægnudler 250g • 1 stk. cashewnødder 40 g • 1 stk. cherrytomat sauce 330 g • 1 stk. kokosmælk 400 ml Produceret for Aarstiderne A/S • 1 stk. æbler Cox Orange stk • 1 stk. gulerødder 1 kg DK Marienlyst DK • 2 stk. løg 55-65 DK Skifteker DK • 1 stk. porre 15-25 mm DK Skyttes Gartneri DK • 1 stk. spidskål 500-700 g Productos Ecologicos Del Sur ES • 1 stk. broccoli 500 g Italien IT • 1 stk. brøndkarse 50 g Royalcress ES • 1 stk. agurk 250-300g Spanien ES • 1 stk. snack Agurk 150-180g stk Spanien ES • 1 stk. cherry blomme tomat 250 g Productos Ecologicos Del Sur ES • 1 stk. mini pebre MJ ES • 1 stk. peberfrugt rød-2 stk 200-250g Productos Ecologicos Del Sur ES • 1 stk. lime Mexico MEX • 1 stk. kartofler 700 g 20-38 mm DK Danmark

### Børnefamiliekassen +FRUGT (4 personer / 3 dage)

• 1 kg bananer Savid, Den Dom. Rep. DOM • 1 stk. kiwi 500 g Italien IT • 0,60 kg clementin Enrique Vallejo ES • 1 kg æbler - Cox Orange Rolker DE • 1 stk. ananas 700-800g STK Elfenbenskysten IC • 1 stk. wok strimler 400 g • 1 stk. fersk fjerkræspølse 380-420 g • 1 stk. fiskefars 500 g Produceret for Aarstiderne A/S • 2 stk. creme Fraiche 18% 100 ml Produceret for Aarstiderne A/S • 8 stk. hot dog brød 1 stk Produceret for Aarstiderne A/S • 2 stk. go Tan Ægnudler 250g • 1 stk. cashewnødder 40 g • 1 stk. cherrytomat sauce 330 g • 1 stk. kokosmælk 400 ml Produceret for Aarstiderne A/S • 1 stk. æbler Cox Orange stk • 1 stk. gulerødder 1 kg DK Marienlyst DK • 2 stk. løg 55-65 DK Skifteker DK • 1 stk. porre 15-25 mm DK Skyttes Gartneri DK • 1 stk. spidskål 500-700 g Productos Ecologicos Del Sur ES • 1 stk. broccoli 500 g Italien IT • 1 stk. brøndkarse 50 g Royalcress ES • 1 stk. agurk 250-300g Spanien ES • 1 stk. snack Agurk 150-180g stk Spanien ES • 1 stk. cherry blomme tomat 250 g Productos Ecologicos Del Sur ES • 1 stk. mini pebre MJ ES • 1 stk. peberfrugt rød-2 stk 200-250g Productos Ecologicos Del Sur ES • 1 stk. lime Mexico MEX • 1 stk. kartofler 700 g 20-38 mm DK Danmark



AARSTIDERNE



DAG  
1

Tjek at du selv har **olivenolie, salt, peber, sukker, eddike (fx æbleeddike), flydende honning** og evt. **smør** og **karry**.

På [aarstiderne.com](http://aarstiderne.com) kan du læse mere om vores kokke samt se næste uges **menu**.

## Fiskefrikadeller med gulerods-æbledip, kartofler og snackgrønt

Tilberedningstid ca. 30 minutter

- 1 pose kartofler
- ½ pose gulerødder
- 1 æble (cox orange)
- 2 bægre creme fraiche 18 %
- 1 snackagurk
- 1 peberfrugt
- 1 bakke cherry-blommetomater
- 1 bakke fiskefars
- Olivenolie, salt, peber og evt. karry og smør

### Kartofler

Skrub kartoflerne, kom dem i en gryde med letsaltet vand, og kog dem i 12-15 minutter under låg. Sluk for varmen, og lad dem trække færdig i vandet.

### Gulerods-æbledip

Skræl gulerødderne, og skyl æblet. Riv 2 gulerødder og æblet på den grove side af et rivejern. Rør creme fraiche med revet æble, gulerod og evt. lidt karry. Tilsmag med salt og peber.

### Snackgrønt

Skyl snack-grøntsagerne. Skær agurken, resten af gulerødderne og peberfrugt en i stave. Anret agurk, gulerødder, peberfrugt og cherry-blommetomater på et lille fad.

### Fiskefrikadeller

Form farsen til fiskefrikadeller, og steg dem på en pande i olivenolie og evt. lidt smør i 4 minutter på hver side, til de er gennemstegte.

### Servering

Server fiskefrikadeller med gulerods-æbledip, kartofler og snackgrønt.







DAG  
2

## Hotdogs med linsyltet agurk, cherrytomat-ketchup og spidskål

Tilberedningstid ca. 35 minutter

1 agurk  
1 cherrytomatsauce  
1-2 løg  
½-1 spidskål  
1 pose mini-pebre  
1 pose brøndkarse  
1 pakke ferske fjerkræspølser  
8 hotdogbrød  
Sukker (fx rørsukker), eddike (fx æbleeddike) og flydende honning

Skyl alle grøntsager, og dryp dem fri for vand.

Tænd evt. ovnen på 200 grader, hvis du vil lune dine hotdogbrød i den (ellers brug en brødrister).

### Linsyltet agurk

Skær agurken i tynde skiver, fx på et mandolinjern, og drys med lidt salt.

Kom ½ dl eddike og ½ dl sukker i en gryde, og bring det til kogepunktet. Kog og rør, til sukkeret er opløst. Krydr med friskkværnet peber, og lad lagen køle en smule. Hæld lagen over agurkeskiverne, og lad dem trække indtil spisetid.

### Cherrytomat-ketchup

Kom cherrytomatsaucen i en skål, og tilsmag med salt, peber og lidt flydende honning.

### Rå løg til topping

Pil og hak løg fint. Se fx tippet på 1. side om hjemmelavede sprøde løg, hvis du har tid og lyst.

### Spidskål med peberfrugt og brøndkarse

Skær spidskål i tynde strimler. Gem lidt til snackgrønt. Skær halvdelen af mini-pebrene i tern og resten i stave til snackgrønt. Pluk brøndkarsen. Bland spidskål med peberfrugttern, brøndkarse, lidt olivenolie, eddike, salt og peber.

Anret lidt rå spidskål og peberfrugter på et fad som snackgrønt.

### Stegte pølser og hotdogbrød

Opvarm en pande, og steg pølserne i 8-10 minutter på en pande med lidt olie, til de er gyldne og gennemstegte (husk, at pølserne er rå. De bliver mest saftige, når de steges ved jævn/middel varme). Varm hotdogbrødene på en brødrister eller i ovnen i 5-6 minutter.

### Servering

Server hotdogs med linsyltet agurk, cherrytomat-ketchup og spidskål. Spis snackgrønt til.





DAG  
3

## Wok med oksekød, nudler, grønt og ristede cashewnødder

Tilberedningstid ca. 35 minutter

½ pose gulerødder  
1 porre  
1 broccoli  
1 peberfrugt  
1½-2 pakker nudler  
1 pose cashewnødder  
1 pakke okse-wokstrimler  
1 dåse kokosmælk  
1 lime  
Salt, peber og olie

Skyl alle grøntsagerne, og dryp dem fri for vand.

Sæt vand over i en gryde til nudler.

### Grøntsager til wok

Skrub eller skræl gulerødderne, gem ½ til snackgrønt, og skær resten i skrå skiver. Skær porren i ringe. Del broccoli i små buketter, og skræl og skær stokken i tern. Skær peberfrugten i tynde strimler.

### Nudler

Salt vandet, og kog nudlerne i 4 minutter. Hæld kogevandet fra, og skyl dem kort under den kolde hane.

### Ristede cashewnødder

Hak cashewnødderne, og rist dem på en tør pande, til de er gyldne.

### Snackgrønt

Anret et fad med snackgulerødder og halvdelen af peberfrugt-strimlerne til snackgrønt.

### Wok

Varm en wok op med lidt olie. Steg oksekødet ved høj varme i ½ minut på hver side. Krydr med salt og peber, og læg kødet på en tallerken.

Opvarm wokken igen, kom gulerødder og porrer i, og steg et par minutter ved høj varme. Tilsæt broccoli, peberfrugt og kokosmælk, og lad det simre i 2-3 minutter. Vend de kogte nudler og kødet sammen med grøntsagerne. Smag til med salt, peber og lidt limesaft.

### Servering

Server wok med oksekød, nudler og grønt, drys med ristede cashewnødder, og server snackgrønt til.

