



Madlavning ved hold 4 d. 5-2-2014

Indbagt fisk

300 g lys sej
4 butterdejsplader
4 skiver parmaskinke
 $\frac{1}{2}$ løg (finthakket)
1 fed hvidløg (finthakket eller presset)
7 kuglefrossen helbladet spinat
 $\frac{1}{2}$ rød peberfrugt
 $1\frac{1}{2}$ tomater (i tern)
 $\frac{3}{4}$ dl madlavningsfløde
lidt salt
lidt peber
lidt spidskommen
olie til stegning
æg til pensling



Svits løg, hvidløg, strimlet peberfrugt, optøet grofthakket spinat samt tomater i tern, let i olie på en pande. Tilsæt fløde samt krydderier og lad det simre lidt.

Rul de let optøede butterdejsplader ud (ikke alt for tynde)

Placer et stykke parmaskinke på tværs på den ene ende af butterdejen (klar til efterfølgende at folde omkring fisken). Læg derpå en passende mængde fisk stykker/strimler samt $\frac{1}{4}$ af spinatblandingen ovenpå butterdejen. Fold parmaskinken omkring og luk derefter dejen sammen om det hele. Skær overskydende dej fra og "luk" åbningerne med en gaffel. Pensl med sammenpisket æg. Placer på en plade med bagepapir eller i et smurt ovnfast fad og bages i ovnen i 15-20 minutter ved 220 grader



Madlavning torsdag d. 5-2-2014 af Tom, John og Carsten



Benløse fugle med bagt kartoffelmos og rodfrugter

4 personer

okseinderlår el. bankekød (2 skiver a ca. 100 g pr. mand)

1 tsk. salt

peber

1 bdt. persille

125 g bacon i skiver

25 g smør til bruning

3 dl vand el. bouillon

1 dl fløde

2 spsk. hvedemel

kulør

salt og peber

Tilbehør:

Ovnbagt kartoffelmos og

rodfrugter (som John har forklaret)



Madlavning torsdag d. 5-2-2014 af Tom, John og Carsten



1. Bank kødet ud med en kødhammer, eller tryk det fladt med håndroden. krydr kødet med salt og peber. skyl persillen grundigt. fjern de grove stilke. hak persillen groft, og læg den på kødet. rul kødet sammen, og vikl en skive bacon omkring. Bind baconen fast med kødtråd.
2. Brun rullerne i smør i en stegegryde eller dyb pande. hæld vand eller bouillon ved. Lad rullerne simre under låg ca. 1½ time, til de er helt møre. tag rullerne op, og fjern kødtråden. udrør melet i fløden, og rør det i skyen. kog saucen igennem nogle min. farv den med lidt kulør, og smag til med salt og peber. hæld saucen over rullerne, og server dem med mos og dampede grønsager eller salat.

Bagt kartoffelmos:

600 g skrællede kartofler

2 æg

1 tsk. groft salt

peber

Kog kartoflerne i vand til de er godt møre.

Hæld vandet fra, damp kartoflerne tørre og mos dem.

Pisk æggene i mosen. Hæld mosen i 4 smurte skåle og bag dem i ovnen, indtil de er godt hævede og fået farve.



Madlavning torsdag d. 5-2-2014 af Tom, John og Carsten