



# Soyamarineret laks og couscous salat

Det her er en dejlig sommerlig og frisk ret. Det er simpelt og kan laves på 30 min - dog er det fint hvis laksen kan stå og trække i marinaden et par timer i køleskabet. Det er dog ikke en nødvendighed, hvis du ikke har tid til det.

## Ingredienser 4 personer

### Laks

- 4 laksesteak
- Marinade: 1/2 dl soya, 1/4 finthakket rød chili, 1 spsk. revet ingefær, 1 spsk. olie, 1 tsk lys sirup/honning

### Salat:

- 1 dl couscous
- 2 dl kogende vand
- 1/4 dl agurk i tern
- 1/4 icebergsalat (spinat, kål eller lign) i tern
- 6 cherrytomater i tern
- 1/2 rødløg i tern
- 1 avokado
- 1/2 gul peberfrugt
- ca. 2 spsk. salte nødder (jeg brugte cashewnødder, du kan også bruge peanuts eller pinjekerner)
- 100 g feta i tern (jeg havde købt nogle med hvidløg og persille)

- 1 håndfuld friske krydderurter (jeg havde purløg, dild og persille stående i drivhuset)
- 1 spsk. neutral olie (solsikke)
- 1/2 spsk. citronsaft
- 1 tsk salt

## Fremgangsmåde

1. Bland ingredienserne til marinaden i en lille skål.
2. Tag laksefileterne op i et ildfast fast og pensl med marinaden (hvis du har mulighed for det, så stil dem gerne på køl med marinaden i ca. 2 timer)
3. Tænd ovnen på 200 grader og stil laksen derind på midterste rille. Skal have 15 min.

## Salat

1. Tilbered salaten imens laksen er i ovnen.
  2. Find en skål og kom 1 dl couscous deri. Hæld 2 dl kogende vand over og lad det trække vandet ind (tager ca. 5-10 min). Derefter kan det bare stå og afkøle.
  3. Snit og hak alle grøntsagerne som beskrevet i ingredienslisten (agurk, salat, tomat, rødløg, peberfrugt, avokado).
  4. Kom olie, citronsaft og salt i en skål. Hak krydderurterne fint og kom dem ned i olien. Olien hældes over den afkølede couscous.
  5. Bland grønt og couscous sammen. Tilføj feta og nødder og server.
-



# Jordskokkesuppe med dildolie og salte nødder

Jeg er helt vild med jordskokkepure og jordskokkesuppe. Konsistensen bliver nemt dejligt cremet. Hvis du ønsker at tilføje lidt protein kan du evt. komme chorizo eller stegte kammuslinger i suppen.

## Ingredienser - 8 små eller 4 store portioner

- 6 små kartofler, skrælet og delt i store stykker
- 1 kg jordskokker, skrælet og delt i store stykker
- 2 liter vand
- 2 grøntsags bouillon terninger
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 1/4 liter piskefløde
- Salt og peber

### Dildolie

- 1/2 dl rapsolie
- 2 "spsk." frisk dild
- Lidt frisk dild til pynt

### Tilbehør

- 50 g salte nødder, hk. groft

# Fremgangsmåde

1. Find en gryde og kom vand og bouillonterningen deri. Tilsæt jordskokker, kartofler, løg, hvidløg og få det op og koge.
2. Kog indtil grøntsagerne er møre (stik eks. en gaffel deri og se når den slipper igen).
3. Tag en suppeske og fjern ca. 1 liter af væsken fra gryden. Tag gryden af varmen og blend massen sammen med en stavblender. Tilsæt fløden og smag til med salt og peber.

## Dildolie

1. Tag 1/2 dl rapsolie og bland med dilden. Tag et viskestykke over en skål og sigt dildolien igennem. Kom i en lille beholder med hældetud, til suppen skal serveres.

## Servering

1. Hæld suppen op i en skål. Dryp små "olieøer på" og tag en tandstik og lav en cirkel rundt (så dannes der små hjerter). Top med frisk dild og hakkede salte nødder (jeg brugte mandler).



# Avokadosalat (evt. med gordon bleu - se nederst på siden)

Jeg er vild med koriander og jeg synes at koriander og limen gør denne salat super frisk. Avokadoen gør den cremet og lækker.

Dejlig nem og lækker salat. Hvis du ønsker at lave Gordon bleu, så kan du følge opskriften nederst på siden.

## Ingredienser 2 personer

- 2 avokadoer
- 200 g tomat (gerne cherry i forskellige farver. Jeg købte røde og gule)
- Saft fra 1 lime
- Salt og peber
- 1/4 rødløg
- 30 g pinjekerner
- Frisk koriander (mængde efter smag og behag, jeg brugte en god håndfuld)

## Fremgangsmåde

1. Find en skål og kom ingredienserne op undervejs, når de er skåret ud i tern.
2. Skær avokadoen i små tern.
3. Skyl og skær tomaten i halve eller kvarte (alt efter størrelsen)
4. Pil og hak rødløget i små tern.
5. Rist pinjekernerne på en tør pande, obs at de ikke brænder på (det var tæt på for mig eget vedkommende)
6. Vend tomat, avokado, rødløg rundt i en skål. Tilføj let hakket koriander og limesaften.
7. Kom salt og peber på og drys med de ristede pinjekerner.

Jeg serverede hjemmelavede cordon bleu til salaten.



Avokadosalat og Gordon bleu

Du skal bruge 4 skinkeschnitzler, 4 skiver skiveost, 4 skiver skinke. Panering: 1 æg, 2 spsk. mel med salt og peber samt 1 dl pankorasp. Smør til stegning.

Bank schnitzlerne flade. Kom en skive skinke og ost på i den ene side og klap den sammen (som en sandwich), dyp herefter i melet, derefter 1 sammenpisket æg og til slut i pankoraspen.

Smelt smørret på en pande og steg schnitzlerne i ca. 5 min pr side.



# Rösti med laks, rejer og dilldressing

Super nem og lidt anderledes hverdagsmad. Rösti (lavet af revede kartofler, æg og hvidløg) serveret med fisk og grønt.

## Ingredienser 2 personer

### Rösti

- 4 mellemstore kartofler
- 1 æg
- 1 tsk salt
- 1/2 tsk friskværet peber
- 1/2 fed hvidløg
- Smør/olie til stegning

### Dilldressing

- 2 dl creme fraiche
- 1 stor håndfuld frisk dild, hakket fint
- 1 tsk salt
- 1/2 tsk peber

## Tilbehør

- 1 avokado
- 100 g røget laks
- 400 g rejer i lage
- evt. frisk dild til toppen
- ca. 6 salatblade

## Fremgangsmåde

1. Bland ingredienserne til dilldressingen sammen i en skål.
2. Skræl og riv kartoflerne groft. Vrid overskydende væske fra ved at vride de revne kartofler i et viskestykke. Kom derefter op i en skål og bland kartofler, æg, salt, peber og 1/2 fed presset hvidløg i skålen.
3. Varm en pande op og kom en lille klat smør/olie på. Kom ca. 1 spsk. på af kartoffel'massen' og form som små pandekager på panden. Steg ca. 2 min pr side.
4. Skær avokadoen i tynde skiver.
5. Skyl salatbladene.
6. Hæld lagen fra rejerne.
7. Server evt. det hele på et fad med dilldressing til ved siden af, så kan man selv lave sin kartoffel'pandekage' med salat, avokado, rejer, laks og dilldressing og frisk dild.





# Pasta med gorgonzolasovs og nødder

Dejlig simpel og alligevel meget smagfuld pastaret. Det er sådan en ret du kan lave på ca. 20 minutter og som du sagtens kan servere når du får gæster.

## Ingredienser 3 personer

- 500 g pasta (jeg brugte nogle ekstra store nogle)
- 50 g smør
- 100 g gorgonzola (fås i milde udgaver, så ostesmagen ikke er så gennemtrængende hvis man ikke er så vild med osten)
- 2 dl piskefløde
- 2 spsk. nødder (jeg brugte valnødder)
- 200 g frisk spinat
- 2 spsk. tomatpure
- evt. friskrevet parmesan som kommes på ved servering
- evt. frisk persille på toppen til servering
- Salt og peber

## Fremgangsmåde

1. Skyl spinaten. Dæk bunden i en gryde med vand og kom spinaten deri. Kom låg på og lad dampen få spinaten til at falde sammen. Drys salt over ca. 1-2 tsk. Når spinaten er faldet sammen, så tag gryden fra varmen og si væden fra spinaten.
2. Hak nødderne groft.
3. Tag en anden gryde (gerne med tyk bund) - heri skal du lave sovsen. Smelt smørret deri v svag varme. Kom gorgonzola i små stykker ned til smørret (brug evt. ske til at lave små stykker). Lad osten smelte v svag varme.

4. Når osten er smeltet så tilsætter du piskefløden og tomatpuréen. Lad sovsen simre imens du klargør det sidste.
  5. Kog pastaen i rigeligt letsaltet vand (følg anvisning på pastapakningen). Når pastaen er kogt hældes vandet fra.
  6. Smag gorgonzolasovsen til med salt og peber og hæld den over den færdigkogte pasta i gryden.
  7. Drys med hakkede nødder og frisk persille samt revet parmesan.
- 



# Laksesteak med bønnesalat

Det her er en dejlig og simpel hverdagsret.

## Ingredienser 2 personer

- 230 g friske grønne bønner
- 1 rødløg i små tern
- 1 spsk. raspolie
- 1 spsk. sennep /eller ravigottesauce
- 1/4 blok feta
- Frisk persille
- 6 cherrytomater
- 2 laksesteak (ca. 100-150 g pr mand)
- Smør eller olie til stegning
- Salt og peber
- evt. flute

## Fremgangsmåde

1. Skyl bønnerne
2. Fyld en gryde og kog ca. 1 liter vand med 2 tsk salt op.
3. Når vandet koger tilsættes bønnerne i 3 min. ved svag varme. Tag derefter op og afkøl.
4. Pil og hak løget fint og bland det med sennep og olie i en lille skål.
5. Vend løgblandingen med de afkølede bønner og anret i en skål eller på et fad.
6. Skær fetaen i små tern, og skyl og del tomaterne i halve/kvarte alt efter størrelse.
7. Drys tomat og feta over salaten og klip lidt frisk persille over.
8. Find en pande og kom en klat smør/olie på.
9. Kom laksesteaksne på med skindsiden nedad. Steg i 8 min på skindsiden og vend dem derefter og steg i 2 min.
10. Server straks laksen med bønnesalaten.
11. Hvis du ønsker kan du evt. servere lidt flute til.



## Hakkebøffer med bløde løg og kålsalat med mormordressing

Her er endnu en ide til en hverdagsret. Jeg havde i lidt tid gået og tænkt på mormordressing, og at det kunne være lækkert at lave det i en ny version (fremfor den klassiske iceberg version). Jeg lavede derfor spidskålssalat med mormordressing og det smagte skønt.

## Ingredienser 3 personer

- 500 hakket oksekød
- Salt og peber til bøfferne
- 1 løg
- 1 spsk. smør
- 1 spidskål
- 1 dl piskefløde
- Saft fra 1 citron
- 1 spsk. sukker
- 1 tsk salt
- 1 pære
- 1 dl mandler
- 1/2 dl groft salt

## Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Lav de salte mandler: Kog vandet i en elkedel, kom i en skål og opløs saltet deri. Kom mandlerne deri i ca.10 min. og si væden fra, bag i ovnen i ca. 15 min på en bageplade med bagepapir. Tag ud til afkøling.
3. Start med at forme oksekødet til 3 bøffer, krydr med salt og peber.
4. Skræl løget og skær det i skiver.
5. Find en pande og steg 1 spsk. smør og steg hakkebøfferne i ca. 4-5 min pr side, lig løgene i kanten af panden og lad dem stege bløde.
6. Imens tilberedes salaten.
7. Find en lille skål og bland citronsaft, piskefløde, 1 tsk salt og 1 spsk. sukker til en dressing.
8. Skyl pæren og del den i tern.
9. Skyl og snit spidskålen i strimler og evt. del i kortere stykker.
10. Kom spidskålet i en skål og hæld dressingen over og vend det godt sammen. Kom pærestykkerne deri og drys med de salte mandler.
11. Server salat med hakkebøfferne og de bløde løg.



# Krebinetter med rødbedesalat med feta, dild og salte mandler

Den her ret er dejlig simpel, hurtig og ret sund. Du kan købe nogle salte nødder/mandler eller selv lave en portion. Det er super nemt at lave og er en skøn snack.

## Ingredienser 2 personer

### Krebinetter

- 500 g hakket kalv/flæsk
- 1 æg
- 2 spsk. mel
- 2 spsk. rasp
- 1 tsk salt
- 1/2 tsk peber
- 1 spsk. smør/olie

### Salat

- 4 mellemstore rødbeder
- 1 spsk. olie
- 1,5 spsk. flydende honning
- Salt
- 1/4 pakke blok feta (ca. 150 g)

- Frisk dild
- 1/2 dl salte mandler (evt. lav dem selv: 1/2 dl salt, 2,5 dl vand, 1 dl mandler)

## Fremgangsmåde

1. Ovnen tændes på 180 grader.
2. Start med at lave mandlerne: Kog vandet i en elkedel, kom i en skål og opløs saltet deri. Kom mandlerne deri i ca.10 min. og si væden fra, bag i ovnen i ca. 15 min på en bageplade med bagepapir.
3. Skræl og hak rødbederne i mellemstore både/tern.
4. Bland olie, honning og rødbederne i en skål.
5. Kom rødbederne i et ildfast fad og bag dem i 30 min. på midterste rille.
6. Imens hakkes feta i små stykker.
7. Del kødet i 2 og form dem til to krebinetter.
8. Find 2 skåle.
9. Kom 1 æg som piskes ud i den ene skål.
10. Kom mel, rasp, salt og peber i den anden skål og bland det godt.
11. Dyp krebinetterne i det sammenpiskede æg på begge side og derefter dyppes begge sider i raspen.
12. Find en pande og smelt smørret. Steg krebinetterne i ca. 5-6 min pr side (del evt. en over).
13. Tag rødbederne ud af ovnen og drys dild, feta og mandler over. Server med krebinetterne til.



# Fiskefrikadeller med remoulade og råkost

Jeg er ret vild med råkost, som er dejlig simpel at lave og en god måde at få tømt grøntsags skuffen på. Det her er en ret som kun tager knap 20 minutter, så en skøn hverdagsret.

## Ingredienser 2 personer

- 400 g fiskefars
- Smør/olie til stegning
- Remoulade til 2 personer
- 4 mellemstore gulerødder
- 1 stor rødbede
- 1 æble
- 1 appelsin

## Fremgangsmåde

1. Find en pande, kom lidt fedstof på panden. Form fiskefrikadellerne med en ske og håndfladen og steg i ca. 5 min pr side på panden.
2. Tilbered salaten imens dellerne bliver færdige.
3. Skræl gulerødderne, æblet og rødbederne.
4. Riv dem efterfølgende på et rivejern og bland det sammen i en skål.
5. Skær appelsinen ud i små tern kom appelsinerne op i salatskålen.
6. Server fiskefrikadellerne med remoulade og råkost til.