



# Avokado is

Når solen skinner får jeg lyst til is. Jeg havde nogle isforme liggende, som jeg ikke havde fået brugt endnu. Avokado lyder måske som en mærkelig ingrediens i en is, men den smager ikke igennem og gør isen helt cremet. Jeg fik ikke skrevet de præcise mål ned ift. ingredienser, men nedenstående er et bud på hvad der ca. kom i - smag til undervejs og juster alt efter din egen smag også.

## Ingredienser 5 is

- 2 modne avokadoer
- saft fra 2 lime
- 1 dl opblandet hyldeblomst saft
- 1 håndfuld frisk mynte
- evt. 1 tsk flydende honning/sirup
- evt. vand efter behov hvis massen er meget tyk.

## Fremgangsmåde

1. Tag en blender og kom avokado, limesaft, mynte og hyldeblomst saft i og blend.
2. Smag evt. til med honning/sirup, mynte og tilsæt vand hvis massen er meget tyk i det.
3. Frys og server næste dag.





# Marokansk couscous salat med myntedressing

Det er vist ingen hemmelighed, at jeg er vild med farvestrålende mad. Den her salat er nem at lave, dejlig frisk og fyldt med sunde sager. Perfekt til sommeraftener og som tilbehør til de kommende grillaftener.

## Ingredienser 6 personer som tilbehør til andet (4 personer hvis der kun er lidt kød til)

- 1/2 rødløg
- 1 tsk hvidvinseddike
- 1/2 agurk
- 1 appelsin
- 50 g pinjekerner
- 2 avocado
- 100 g granatæblekerner
- 4 dl cous cous
- 6 dl vand
- 1 spsk. smør (kan undlades)
- salt og peber

## Myntedressing

- Saft fra 1 lime
- 1 spsk. flydende honning/sirup
- 1 spsk. olie (raps)
- 1 bdt. frisk mynte hk. fint (jeg brugte marokansk)

## Fremgangsmåde

1. Bland alle ingredienserne til myntedressing sammen i en skål
2. Kom couscous op i en skål og hæld 6 dl kogende vand over. Lad det trække (evt under grydelåg eller lign) i ca.10 min - rør i det engang imellem med en gaffel. Smag til med 1 spsk. smør, salt g peber. Lad det afkøle. Når det er afkølet så bland myntedressing i.
3. Tilbered de øvrige ting som nedenfor og tilsæt løbende i skålen med couscous.
4. Hak og snit rødløget fint.
5. Skyl og skær agurken i mindre tern.
6. Skær bund og top af appelsinen, og skær dernæst ned langs siderne så det hvide kommer væk. Skær i små tern.
7. Rist pinjekernerne på en varm og tør pande. OBS at de ikke brænder på, rør/ryst dem jævnlgt til de er blevet gyldne og tag af varmen.
8. Skær avokadoen i små tern.
9. Ryst/pil granatæblekernerne ud (eller køb kernene klar - det gjorde jeg, så undgår man alt svineriet).

Nu er du klar til at servere. Jeg serverede det med sousvide tilberedt Roastbeef <http://mادمusen.dk/2017/01/17/sous-vide-roastbeef-med-rosti-og-lilla-salat/>

Du kan også servere til eks. kød fra grillen eller en laksesteak. Passer til det meste - kun fantasien sætter grænser.



# Couscous salat

En skøn salat med couscous, som sagtens kan varieres alt efter hvilke grøntsager du lige har i grøntsagsskuffen. Det er lækkert med noget cremet i form af eks. feta eller avokado.

## Ingredienser 4 personer

- 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 brugte persille, dild, purløg)
- 1 spsk. neutral olie (solsikke)
- 1/2 spsk. citronsaft
- 1 tsk salt

## Fremgangsmåde

1. 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.
2. Snit og hak alle grøntsagerne som beskrevet i ingredienslisten (agurk, salat, tomat, rødløg, peberfrugt, avokado).
3. Kom olie, citronsaft og salt i en skål. Hak krydderurterne fint og kom dem ned i olien. Olien hældes over den afkølede couscous.
4. Bland grønt og couscous sammen. Tilføj feta og nødder og server



## 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 icebergssalat (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.



## Vandmelon salat

Det her er en rigtig sommersalat, da du skal bruge vandmelon. Der skal kun få ingredienser i og den er dejligt farvestrålende.

### Ingredienser 4 personer

- 200 g cherrytomater
- 1/3 vandmelon
- 100 g pinjekerner
- 1 håndfuld frisk persille
- 100 g feta i tern

### Fremgangsmåde



1. Skyl tomaterne og halver dem kom dem op i en skål
2. Skær 2-3 tykke skiver vandmelon og skær kanten af. Skær den nu i tern og hæld dem op i skålen.
3. Rist pinjekernerne på en tør pande - bliv ved panden og rør rundt. De kan hurtigt blive brændte. Når de er gyldne, tages de af varmen. Server evt. ved siden af salaten.
4. Skær fetaen i tern. Server evt. ved siden af salaten.
5. Skyl og hak persille og drys over skålen med tomat og vandmelon.



SAMSUNG CAMERA PICTURES

---



# Daimislagkage med rabarberis og bær

Jeg har tit lavet daimislagkage til fødselsdage og andre festlige lejligheder. Det er en ret simpel dessert (og endnu mere simpel, hvis du undlader rabarberisen på toppen). Den kan laves mange dage i forvejen og behøver kun få ingredienser.

## Ingredienser

### Nøddebund

- 3 pasteuriserede æggehvinder
- 150 g sukker
- 150 g mandler

### Daimis

- 3 pasteuriserede æggeblommer
- 1 dl sukker
- 3 dl piskefløde
- 3 pakker dobbeltdaim

### Rabarberis

- Saft fra 1/2 citron
- 2 vanillestænger
- 400 g friske rabarber
- 1 dl sukker + 80 g sukker
- 1/4 dl vand

- 4 pasteuriserede æggeblommer
- 3/4 dl sødmælk
- 2 dl piskefløde

Evt. bær til pynt

## Fremgangsmåde

### Nøddebund

1. Tænd ovnen på 175 grader.
2. Æggehvider og sukker piskes hvidt og luftigt (som en marengs)
3. Derefter hakkes mandlerne fint og blandes i marengsen.
4. Find en springform på omkring 24-27 cm. Kom bagepapir i og hæld nøddeblandingen i.
5. Bag nøddebunden i 35 min. på midterste rille.
6. Stil derefter til afkøling.

### Daimis

1. Æggeblommer og sukker piskes sammen.
2. Pisk fløden til flødeskum i en anden skål.
3. Vend forsigtigt flødeskummet i æggemassen med en dejskraber.
4. Hæk daim i mindre stykker og bland i ismassen.
5. Hæld ismassen over nøddebunden, når bunden er helt afkølet.
6. Stil islagkagen i fryseren.

### Rabarberis

1. Først skal du lave en rabarberkompot: find en gryde og kom saft fra 1/2 citron i, korn fra 1 vanillestang og selv stangen, 400 g friske rabarber skåret i mindre stykker, 1 dl sukker og 1/4 dl vand. Lad det småsimre i ca. 10 minutter, til rabarbereren er mør og kan blandes med væsken.
2. Tag rabarberkompotten af varmen og hæld i en skål til afkøling (stil evt i køleskabet)
3. Nu skal ismassen laves: Varm fløde, mælk og 1 vanillestang samt korn i en gryde og lad det blive varmt - det skal blive lige akkurat så varmt at

det er ved at koge.

4. Tag en skål og hæld æggeblommer samt sukkeret i og pisk til en luftig lys æggemasse. Hæld den lune fløde/mælke blanding ned i æggemassen i en tynd stråle.
5. Hæld det hele tilbage i gryden og rør i det under svag varme. Det skal gerne begynde at tykne, men det må IKKE begynde at koge så vil æggeblommerne koagulere.
6. Når ismassen er tyknet afkøles den. Bland den afkølede rabarberkompot med ismassen og hæld over daimisen, som stilles tilbage i fryseren.
7. Tag islagkagen ud kort før servering og pynt evt. med bær.



## Desserttærte

De små tærter er super søde og både fyld og bær kan varieres. Jeg serverede både alm lys mørdej og kakaomørdej med is og bær i. Tilberedningstid ca. 45 min.

### Ingredienser 6 stk.

- 50 g koldt smør
- 100 g mel
- 30 g flormelis
- 1 æggeblomme
- evt. 1/2 spsk. kakaopulver i halvdelen af dejen
- 6 små tærte aluforme
- Sprayolie til formene

- Tilbehør kan være: forskellige bær, frisk mynte og 6 kugler is

## Fremgangsmåde

1. Bland mel, flormelis og det kolde smør sammen med en kniv.
2. Hak smørret i små stykker, så det ligner revet ost.
3. Kom til slut æggeblommen deri og ælt kort med hænderne og form en kugle. (Del evt. i 2 og kom kakao i den ene dej).
4. Kom film over dejen og stil på køl i 30 min.
5. Del dejen i 6 kugler, rul ud og kom i smurte aluforme.
6. Kom tærterne i forvarmet ovn v. 180 grader i ca. 12 min.
7. Afkøl på en rist. Servér med is, bær og mynte.



## Rød salat med jordbær, urter og feta

Denne her salat er en skøn kombination af søde jordbær, syrlige tomater, cremet feta, frisk agurk, løg og krydderurter i olie/eddike dressing. Den er super nem, jeg serverede den til gæster til roastbeef, bagte kartofler og rødvinssauce. Det var et hit ☐

# Ingredienser 4 personer

- 500 g jordbær
- 400-500 g cherrytomater - gerne i flere forskellige farver (kunne jeg desværre ikke få i de butikker, jeg var i)
- 1 håndfuld frisk dild
- 1 håndfuld frisk bredbladet persille
- 2 spsk. olie
- 1,5 spsk. hvid balsamico (hvidvinseddike)
- 1/2 agurk
- 1/2 rødløg
- ca. 150 g feta (gerne blok feta, som er dejlig cremet)

## Fremgangsmåde

1. Skyl cherrytomater og del dem i halve eller kvarte (afhængig af hvor små de er)
2. Skyl jordbærerne, skær det grønne af og del dem i halve eller kvarte (igen afhængig af størrelsen)
3. Skræl agurken. Skær den derefter i små tern.
4. Skræl rødløget, halvér det (du skal kun bruge 1/2 løg). Skær den ene halvdel i tynde strimler.
5. Bland olie og hvidvinseddike i en lille skål. Hak krydderurterne og kom dem ned i dressingen.
6. Find en skål og bland tomater, jordbær, løg og agurker. Hæld dressingen over og fordel det i salaten. Smuldr fetaen over og server.



SAMSUNG CAMERA PICTURES

---



## **Pestokartofler**

Havde nogle veninder på besøg i weekenden og ville gerne lave nogle lækre kartofler, som ikke skulle 'dynges' i sovs. Og fordi jeg elsker pesto, kom jeg i tanke om at kombinere små kogte kartofler vendt med hjemmelavet grøn pesto (du kan selvfølgelig også købe en - synes bare det smager bedst med hjemmelavet og det tager kun 5 min at lave sin egen pesto).

Du kan evt. lave pestoen i god tid og have den klar i køleskabet.

## Ingredienser 6 personer

- 1 kg små kartofler, skrællede/skrubbet rene
- 2 tsk salt

Pesto:

- 30 g pinjekerner
- 1 håndfuld frisk basilikum
- 1 fed hvidløg
- 3 spsk. olie
- 25 g små stykker/revet parmesan

## Fremgangsmåde

1. Sæt en gryde over med vand og 2 tsk salt.
2. Klargør imens kartoflerne (skræl dem eller skrub dem rene).
3. Kom kartoflerne i det kogende vand og kog i ca. 10-15 min (alt efter størrelse. Det er nemmest at stikke en gaffel i en kartoffel og hvis der ikke er modstand og den slipper, så er de færdige).
4. Når de er kogt færdigt, så sies vandes fra.
5. Kom alle ingredienserne i en minihakker/blender og kør til det bliver en glat masse. Smag evt. pestoen til og tilføj mere basilikum eller salt ved behov.
6. Hæld pestoen over de lune kartofler og server.