

Kold æble-spinatsuppe

6 dl æblemost
125 gr babyspinat
1 stk æble
1 stk citronsaft
3/4 dl vodka
salt og peber

Agurk med rygeost og vagtel æg

2-3 skiver rugbrød
1 stk agurk
50 gr rygeost
1 stk vagtel æg pr person
1 dl soya
3 spk sukker
1 spk smør
purløg
salt og peber

Suppe

Rens og skyl spinat, lad det dryppe af i en sigte, skræl æble og skæres i tern.
Blend spinat, æble og vodka, smages til med citronsaft, salt og peber stilles på køl.
Ved servering kommes op i et glas.

Agurk med rygeost og vagtel æg

Kog vagtel æg i 2 min, kom kold vand på, pil æggene læg dem i soya, sættes på køl skal trække 1 time, vendes et par gange.

Kom sukker på en pande, tilsæt smør når sukkeret er smeltet, kom æggene på, vendes til de har en mørke brun farve.

Rist rugbrød i ovnen ved 200 gr så det bliver helt tørt og sprødt, blendes til det bliver groft pulver.

Skræl agurk, skæres ud i 2-3 cm tykke skiver, skrab halvdelen af kernerne ud så den halvdel danner bund, smør med olie & drys med salt.

Rør rygeost med salt, peber og hakket purløg, gem lidt til pynt.

Ved servering rulles agurk i rugbrøds pulver, fordel rygeosten ned i agurken, skær æggene over sættes på, pynt med purløg.

And med fennikel crudité

1 stk andebryst
saft fra 1/2 citron
Saft fra 1 appelsin
2 spkhonning
2 spk soya
salt

Crudité

1 stk fennikel
Saft fra ½ appelsin
Saft fra ½ citron
1 spk olivenolie
1 spk hakket persille

Pesto og Thai toast

125 gr sukkerærter
30 gr pekannødder
1/4 mynthe
1-2 fed hvidløg
salt, peber og sukker
25 gr parmesan
olivenolie

Thai toast

150 gr hakket kalv/flæsk
1-2 fed presset hvidløg
1 spk ristet sesamifø
1 spk hakket korianderblade
2 stk fint hakket forårsløg
1 spk hakket basilikum
3 spk fiskesauce
1 æg
salt og peber
3 stk sandwichbrød

Rids skindet på andebrystet og gnid det ind i salt. Bland appelsin, citron, honning og soya, gnides godt ind i kødet, stilles på køl ca 1/2 time. Brunnes af på skindsiden, sættes i en forvarmet ovn ved 200 g i ca 18-20 min, tages ud og afkøles. Ved servering skæres i meget tynde skiver.

Crudité

Fennikel skæres i meget meget tynde skiver lægges i koldt vand, stilles på køl. Ved servering lad vandet dryppe af. Vendes i saft af appelsin, citron, olie, hakket persille, salt og peber

Pesto

Rist pekannødder af på en tør pande blendes med sukkerærter, hvidløg, parmesan og Myntheblade, kom olie i til det har en passende konsistent, smages til med salt, peber og sukker

Thaitoast

Bland det hakkede kød med hvidløg, sesamfrø, koriander, basilikum og forårsløg, rør fiskesauce og ægget i. Farsen må ikke virke tynd.

Skær skorpen af brødet smør farsen på helt ud til kanten, farsen krymper under stegning.

Steges i en forvarmet ovn ved 200 g i 10-12 min, kødet skal være gennemstegt.

Skær toasten igennem diagonalt så det bliver fire trekanter.

Pyntes med grønt

www.madforsjov.dk