



Mandag d. 28 december

 2  2  35 min



Rugmelspaneret torsk med sprøde grøntsager og dressing

Note

Tirsdag d. 29 december

 2  2  35 min



Gul karry med kartofler, grønt og vilde ris

Note

Onsdag d. 30 december

 2  2  35 min



Kyllingespjyd med fuldkornspasta, spidskål, soltørrede tomater og pesto

Note

Torsdag d. 31 december

 2  2  35 min



Fyldig tomatsuppe med fuldkornsflute og friskost

Note

Fredag d. 1 januar

 2  2  35 min



Fuldkornstortillas med paprikastegt svinekød, salat og hvidløgsdressing

Note

Noter til ugen

AFTENSMAD

Mandag d. 28 december



Køkkentid: 35 min



Ventetid: 0 min



2 Voksne



2 Børn



Rugmelspaneret torsk med sprøde grøntsager og dressing

En nem fiskeret med paneret torsk der er serveret med sprøde grøntsager og en hurtig sennepsdressing. Du kan sagtens udskifte torsk med sej, rødspætte m.m. Har ungerne endnu ikke en doktorgrad i fisk, så fat mod! Lad dem blot smage og husk, at børn skal smage på nyt mange gange for at vænne sig til smagen. Og spiser de kun en enkelt bid fisk, kan de sagtens spise sig mætte i grøntsager og kartofler. God fornøjelse!

- 1 Opvarm ovnen til 220 grader varmluft. Skyl og rens kartofler, peberfrugt og broccoli. Er kartoflerne meget beskidte, så skræl dem. Skær kartofler og peberfrugt i tynde både og pluk broccolien i små buketter. Skær rødløgene i kvarte og hak hvidløget fint. Jo finere, du skære grøntsagerne, jo hurtigere bliver de tilberedt.
- 2 Kom kartofler, grøntsager, løg og hvidløg på en bageplade beklædt med bagepapir, vend dem i en god slat olivenolie og krydr med salt og peber. Bag grøntsagerne i ovnen i ca. 25 min. Husk at vende dem undervejs.
- 3 Hæld rugmel op i en dyb tallerken og vend det med salt og peber. Skær fisken i mindre stykker og vend dem i melet. Steg fiskestykkerne i olie på en pande. Vend dem forsigtigt undervejs og pas på ikke at give fisken for meget, så den bliver tør.
- 4 Rør cremefraiche og sennep sammen og smag til med salt og peber.
- 5 Server den panerede fisk med de bagte grøntsager, dressing og citronbåde. Velbekomme!

Ingredienser

750 gram	kartofler
1 stk	rød peberfrugt
1 stk	broccoli
2 stk	rødløg
3 fed	hvidløg
225 gram	torskefilet
2 dl	creme fraiche 9 %
1 spsk	sød sennep
1 stk	citron
	rugmel
	olivenolie
	salt
	peber
	bagepapir

Opgaver til børn i køkkenet

Lad dine børn være med til at skære grøntsagerne, plukke broccolien, røre dressingen og smage til. De kan også vende fisken i rugmel.

Noter

AFTENSMAD

Tirsdag d. 29 december



Køkkentid: 35 min



Ventetid: 0 min



2 Voksne



2 Børn



Gul karry med kartofler, grønt og vilde ris

En super nem og lækker vegetarisk ret til hele familien. Retten har en lækker smag af kokos og karry, og der er masser af gods i fra de vilde ris og kartoflerne. Toppet med peanuts og æble er det en god vegetarret til børn. God fornøjelse!

- 1 Kog risene efter anvisningen på pakken.
- 2 Skræl kartoflerne og skyl auberginen. Hak hvidløget fint og skær løg, aubergine og kartofler i tern.
- 3 Hæld en god sjat olivenolie i en dyb pande eller wok og svits karrypulveret heri. Tilsæt løg, aubergine og kartofler og steg det hele ved middel varme i 5 min.
- 4 Tilsæt kokosmælk og lad det simre under låg indtil kartoflerne er næsten møre. Tilsæt herefter de frosne bønner, og lad det hele simre videre i ca. 5 minutter. Smag til med soja, salt og peber.
- 5 Skyl æblet og skær det i tern. Server retten med dampende varme vilde ris, peanuts og æbletern på toppen. Velbekomme!

Ingredienser

	vilde ris
200 gram	kartofler
1 stk	aubergine
2 fed	hvidløg
1 stk	løg
2 spsk	karry
4 dl	kokosmælk
200 gram	frosne bønner
2 spsk	soya
1 stk	æble
50 gram	peanuts
	salt
	peber
	olivenolie

Opgaver til børn i køkkenet

Lad dine børn være med til at hælde ris, vand og salt i gryden. De kan også smage til, skære æblet i tern og hælde peanuts i en skål.

Noter



Kyllingespyd med fuldkornspasta, spidskål, soltørrede tomater og pesto

Lækre kyllingespyd med squash, der er serveret med en hurtig pastasalat med pesto, spidskål, soltørrede tomater og kapers som tilbehør. Bland alt sammen til pastasalaten eller server alt i små skåle, så ungerne selv kan sammensætte deres egen pastasalat. God fornøjelse!

- 1 Opvarm ovnen til 200 grader varmluft og kog pastaen som anvist på pakken.
- 2 Skær skyllet squash, løg og kyllingeinderfilet i mundrette bidder. Husk at vaske fingre og køkkenredskaber efterfølgende. Vend squash og kylling i en god sjat olivenolie og krydr med salt og peber. Har du et yndlingskrydderi i skuffen, kan du også bruge det. Sæt skiftevis squash, løg og kylling på grillspyddene.
- 3 Læg spyddene på en bageplade beklædt med bagepapir og bag dem i ovnen i ca. 25 min. Husk at vende dem undervejs.
- 4 Snit skyllet spidskål fint, rør pestoen sammen med en sjat olivenolie og hak kapers og soltørrede tomater.
- 5 Sigt vandet fra pastaen og skyl den under koldt vand. Vend pastaen sammen med grøntsagerne eller server den for sig i små skåle.
- 6 Server kyllinge- og grøntsagsspyddene sammen med pastasalaten. Velbekomme!

Ingredienser

300 gram	fuldkornspastaskruer
1 stk	squash
2 stk	løg
350 gram	kyllingeinderfilet
0,5 stk	spidskål
65 gram	grøn pesto
30 gram	kapers
140 gram	soltørrede tomater i olie
	olivenolie
	salt
	peber
	grillspyd
	bagepapir

Opgaver til børn i køkkenet

Lad dine børn komme grøntsager og kylling på spyddene.

Noter

AFTENSMAD

Torsdag d. 31 december



Køkkentid: 35 min



Ventetid: 0 min



2 Voksne



2 Børn



Fyldig tomatsuppe med fuldkornsflute og friskost

Tomatsuppe er et hit hos rigtig mange børn! Her er vi gjort suppen ekstra fyldig og rig på grøntsager (bare husk ikke at sladre til ungerne...!) ved at tilsætte røde linser og frossen grøntsagsmix. Vi har brugt broccolimix med gulerødder og blomkål og Cremefine 15%. Men du kan sagtens bruge andre typer frossen grønt og udskifte Cremefine 15% med madlavningsfløde. God fornøjelse!

- 1 Hak løg og hvidløg fint og svits begge dele i lidt olivenolie i en stor gryde.
- 2 Skyl linserne i en si. Tilsæt hakkede tomater, røde linser, frostgrønt, timian, vand og grøntsagsbouillon. Bring det hele i kog og lad det simre under låg i ca. 25 min.
- 3 Opvarm flutesene i ovnen efter anvisningen på pakken.
- 4 Blend suppen med en stavblender og tilsæt Cremefine eller madlavningsfløde. Smag til med eddike, salt og peber.
- 5 Server suppen med miniflutes smurt med friskost som tilbehør. Velbekomme!

Ingredienser

2 stk	løg
3 fed	hvidløg
1,5 dl	røde linser
2 dåse	hakkede tomater
350 gram	frossen grøntsagsmix
0,5 spsk	tørret timian
4 dl	vand
1 terning	grøntsagsbouillon
4 stk	miniflutes med fuldkorn
2 dl	cremefine 15%
3 spsk	eddike
	friskost med urter
	salt
	peber
	olivenolie

Opgaver til børn i køkkenet

Lad dine børn være med til at pille løg og hvidløg. De kan også assistere med tilsættningen.

Noter

AFTENSMAD

Fredag d. 1 januar



Køkkentid: 35 min



Ventetid: 0 min



2 Voksne



2 Børn



Fuldkornstortillas med paprikastegt svinekød, salat og hvidløgsdressing

Tortillas er nem og lækker aftensmad, der kan varieres i det uendelige. Her har vi fyldt dem med lækker paprikastegt svinekød, kidneybønner, majs og grov salat - serveret med tomat sauce og hvidløgsdressing som topping. Vi har brugt færdig salatmix for at gøre det ekstra nemt og mindske madspild. Vælg den grove salatmix - eller snit lidt frisk spids- eller rødkål. God fornøjelse!

- 1 Hak løg og halvdelen af hvidløget. Skær skyllet og rensede røde peber i tern og skær skinkeschnitzlerne i strimler. Husk at bruge separat kniv og spækbræt til hhv. kød og grøntsager.
- 2 Kom kidneybønner og majs i en sigte og skyl dem under vand.
- 3 Varm en dyb pande op med lidt olivenolie og svits paprika, løg, hvidløg og skinkestrimler i ca. 5 min. Tilsæt herefter kidneybønner, rød peber, majs og tørret timian. Lad det stege i 10-15 min. Smag til med salt og peber.
- 4 Hæld imens tomat sauce i en kasserolle og varm den op.
- 5 Pres eller hak resten af hvidløget fint og vend det sammen med cremefraiche. Smag til med salt og peber.
- 6 Anret salat, tomat sauce og dressing i skåle og lun tortillaerne efter anvisningen på pakken. Lad hele familien sammensætte deres yndlings-tortilla. Velbekomme!

Ingredienser

1 stk	rødløg
2 fed	hvidløg
1 stk	rød peberfrugt
250 gram	skinkeschnitzler
1 dåse	kidneybønner
280 gram	løse majs
2 spsk	paprika el. røget paprika
0,5 spsk	tørret timian
400 gram	tomat sauce
2 dl	creme fraiche 9 %
400 gram	færdig salatmix
6 stk	fuldkornstortillas
	salt
	peber
	olivenolie

Opgaver til børn i køkkenet

Lad dine børn skylle og skære peberfrugt i tern. De kan også fjerne skallen fra hvidløget og røre hvidløg og cremefraiche sammen.

Noter
