

*Instruktion  
i anretning af*

# Hovedretter

**VINTER 2020**

Tjørnehaven 8794 8506

Søkilde 8794 8500

Kildegården 8794 8511

Præstehaven 8794 8508



**30-60% økologi**



# Indhold



<b>Braiseret oksetykkam</b> med svampe, kartofler i smør og persille . . . . .	5
<b>Brændende kærlighed</b> med løgkompot, bagte rødbeder og knuste kartofler . . . . .	6
<b>Bøflindstrøm</b> med kaperssauce, syltede rødbeder og brasede kartofler . . . . .	7
<b>Dampet torsk</b> med sennepssauce, bagte rødbeder og kartofler i smør og persille. . . . .	8
<b>Farseret porre</b> med sauce, syltede græskar og kartofler i smør og persille . . . . .	9
<b>Fiskefrikadeller</b> med persillesauce, remulade og kartofler i smør og persille . . . . .	10
<b>Forlorenhare</b> med tyttebær, flødesauce og kartofler i smør og persille . . . . .	11
<b>Frikadelle</b> med sønderjysk hvidkål, syltede rødbeder og kartofler i smør og persille . . . . .	12
<b>Frikassé af kylling</b> med knoldselleri og gulerødder, smørdampede kartofler peberrod og persille. . . . .	13
<b>Hakkebøf</b> med løgkompot, flødesauce, kartofler og agurkesalat . . . . .	14
<b>Helstegt nakkekam</b> med varm kartoffelsalat og rødbede, gulerødder og æbler. . . . .	15
<b>Hussarsteg</b> med champignon med syltede rødøløg, skysauce og kartofler i timian. . . . .	16
<b>Hviskålsroulette</b> med karamelliseret hvidkål, syltede rødbeder, skysauce og kartofler med smør og persille. . . . .	17
<b>Kartoffelfrikadelle</b> med stuvet skorzonnerod og bagte æbler . . . . .	18
<b>Klassiske boller i karrysauce</b> med ris og kartofler i smør og persille. . . . .	19
<b>Kogt okse</b> i peberrodssauce, broccoli og kartofler i smør og persille . . . . .	20
<b>Labskovs</b> med bagte rødbeder og purløg, hertil rugbrød med smør. . . . .	21
<b>Laksefrikadeller</b> med dildsauce, kartofler og fennikelremoulade . . . . .	22
<b>Langtidsstegt lam</b> med hybenchutney, sauce og kartofler i smør og persille. . . . .	23
<b>Medister</b> med stuvet hvidkål, hyldeblomstsyldede gulerødder og kartofler i smør og persille . . . . .	24
<b>Nakkesteg</b> med kirsebærsyltet rødkål, sauce og kartofler i smør og persille. . . . .	25
<b>Oksekødgryde</b> med gulerødder og kartofler i smør og persille. . . . .	26
<b>Skank af gris</b> med sauce, løgpure og knuste kartofler . . . . .	27
<b>Stegt Kylling</b> med flødesauce, dampet porre, hyldeblomstsyldede gulerødder og kartofler i smør og persille . . . . .	28
<b>Stegt ribbensteg</b> med bagte rødbeder, sauce og kartofler i smør og persille . . . . .	29
<b>Stegt rødspætte</b> med persillesauce, ovnbagte rodfrugter og kartofler i smør og persille. . . . .	30
<b>Tarteletter</b> med høns i selleri og sprødt kyllingeskind, persille og reven peberrod . . . . .	31
<b>Wienerkarbonade</b> med ærter og brunet smørsauce, brasede kartofler og reven gulerod. . . . .	32

## *I sne står urt og busk i skjul...*

Det er tid til levende lys, varme tæpper og kraftig mad. Det er koldt derude, og det er sæson for simre mad, hvor gryden snurre og fylder køkkenet med dug på ruderne og en liflig duft af vinterens urter. Det er tid til supper - skønne, cremede og fyldige.

Giv tid! giv tid! den lille fugl på kvist ved frosne rude nynner glad. Det er tid til længsel og tanke på næste forår og sommer, men først tid til at holde lidt mere om hinanden.

---

## *Fælles om det gode måltid – fælles om at styrke livskvaliteten*

At påstå, et godt måltid mad er det samme som et godt liv, vil nok lige være at stramme den. I Skanderborg Kommune betragter vi et godt måltid som en forudsætning for øget livskvalitet. Et godt måltid mad skal nemlig ikke kun være indbydende, veltilberedt af gode råvarer og mættende, men måltidet deler også ramme om nærhed, samvær og øger den rehabiliterende indsats. Derfor får måltidet en helt central betydning for borgerens livskvalitet.

I vejledningerne vil I opleve, hvordan retterne er tænkt, og hvordan de kan anrettes. Portionerne er anrettet på tallerkenen for at virke mere overskuelige og indbydende. Det er lettere at spise i mindre portioner, og maden serveres i sin helhed, som den er tænkt fra køkkenet og diætisten.

Det anbefales at anrette menuen som i vejledningen for at opnå helhedsindtrykket, næringsværdien og smagsvariationen.

## *Velbekomme!*

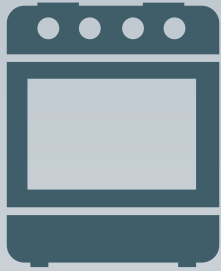
Kærlig hilsen

 **ores  
køkken**  
*-mad med glæde*

*NB! Ingrediensbeskrivelse på bagsiden*

# Varmevejledning

Alle ingredienser skal opbevares i køleskab ved højst 5 grader.



## Varmluftsovn

### 65 min. inden retten serveres

- Sørg for, at ovnen er forvarmet ved 100 grader.
- Kom plasticbakken ind i ovnen i ca. 60 min.
- Vær sikker på at retten er gennemvarmet og min. 75 grader ved at tjekke temperaturen med et termometer.

### 10 min. inden retten serveres

- Sørg for, at hovedretstallerknerne og evt. fadene er varme, så hovedretten ikke bliver kold, når du skal anrette den.

### 5 min. inden retten serveres

- Mariner salat med dagens dressing og en lille smule salt i en lille skål.
- Stil til side ind til retten skal anrettes.



## Mikrobølgeovn

### 10 min. inden retten serveres

- Sørg for, at hovedretstallerknerne og evt. fadene er varme, så hovedretten ikke bliver kold, når du skal anrette den.

### 5 min. inden retten serveres

- Mariner salat med dagens dressing og en lille smule salt i en lille skål.
- Stil til side ind til retten skal anrettes.

### 4 min. inden retten serveres

- Prik huller i den klare plasticfilm på plasticbakken med en gaffel.
- Kom plasticbakken ind i ovnen i ca. 4 min. på high.
- Vær sikker på at retten er gennemvarmet og min. 75 grader, ved at tjekke temperaturen med et termometer.

## Serveringsvejledning – ved servering i skåle og fade:

Kød, der leveres i sauce, tages op af saucen og anrettes på et fad. Fadet pyntes af med det friske grønt til toppen. Saucen serveres i sauceskål ved siden af



# Braiseret oksetykkam

med svampe, kartofler med smør og persille.

Top af hjertesalat vendt i sennep/honning dressing

## Ingredienser:

■ 1-2 skiver braiseret oksetykkam ■ 2-3 skefulde svampe ■ 3-4 store skefulde skysauce  
■ 3-4 stk. kartofler ■ 1 skefuld smør ■ 1 tsk. hakket persille ■ Hjertesalatsblade vendt med  
2 tsk. sennep/honning dressing



**1** Anret to skiver oksetykkam midt på den varme tallerken.



**2** Kom tre skefulde stegte svampe fra saucen ovenpå kødet og lidt ved siden af.



**3** Øs 3-4 skefulde sauce henover kødet og placer kartoflerne som er vendt i smør og hakket persille rundt om kødet.



**4** Anret den marinerede salat ovenpå retten.

# Brændende kærlighed

Sprængte svinekæber i rødvinssauce med knuste kartofler, bagte rødbeder, løgkompot med bacon og persille

## Ingredienser:

- 1-2 stk. sprængte svinekæber
- 3-4 spiseskefulde sauce
- 2 skefulde løgkompot med bacon
- 1 stor skefuld knuste kartofler
- 2-3 skefulde bagte rødbeder
- 1 tsk. hakket persille



**1**

Anret en stor skefuld knuste kartofler midt på den varme tallerken.



**2**

Læg kødet ovenpå mosen sammen med løgkompoten.



**3**

Fordel 2-3 skefulde bagte rødbeder hen over retten.



**4**

Hæld saucen over kødet og drys til sidst hakket persille ud over retten.

# Bøf lindstrøm

med kaperssauce, brasede kartofler, syltede rødbeder og frisk grønt

## Ingredienser:

- 1 stk. bøf
- 3-4 spiseskefulde sauce
- 4-5 brasede kartofler
- 2-3 stk. syltede rødbeder
- Snittet kål/salat blade vendt med 2 tsk sennep/honning dressing



**1** Anret kaperssauceen midt på tallerkenen



**2** Læg bøffen ovenpå sovsen



**3** Anret de brasede kartofler i sauceen rundt om bøffen



**4** Læg de syltede rødbeder rundt om bøffen og pynt til sidst med lidt marineret salat ovenpå retten



# Dampet torsk

med sennepssauce, bagte rødbeder, kartofler med smør og persille, og marineret frisk grønt

## Ingredienser:

■ 1 stk. dampet torsk ■ 3-4 store skefulde sennepssauce ■ 2 skefulde ovnbagte rødbeder  
■ 3-4 stk. kartofler ■ 1 skefuld smør ■ 1 tsk. hakket persille ■ Snittet kål vendt med  
2 tsk. sennep/honning dressing



**1** Anret et stykke torsk midt på tallerkenen og kom 3-4 spiseskefulde sauce hen over



**2** Vend kartoflerne i smør og persille og placer dem rundt om torsken i saucen



**3** Læg rødbederne i kanten af tallerkenen



**4** Pynt med snittet kål oven på retten



# Farseret porre

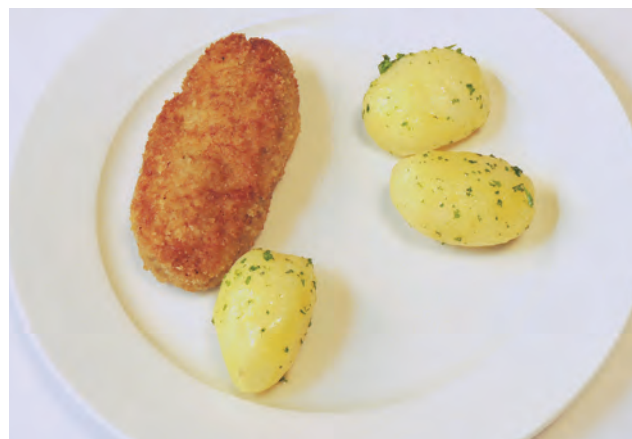
med sauce, syltede græskar, kartofler med smør og persille og frisk grønt

## Ingredienser:

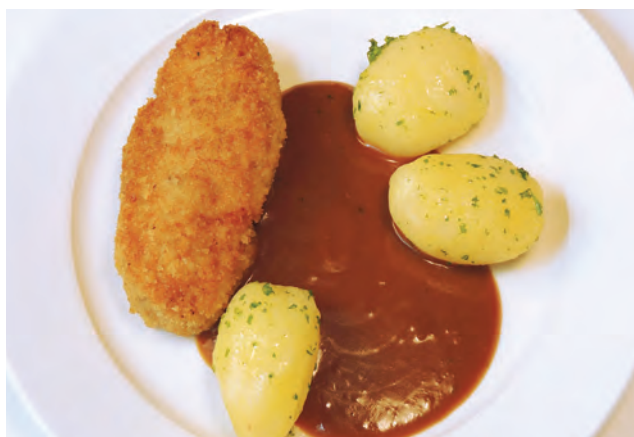
■ 1 stk. farseret porre ■ 3-4 store skefulde sauce ■ 3-4 stk. kartofler ■ 1 skefuld smør ■ 1 tsk. hakket persille ■ 1-2 skefulde syltede græskar ■ Snittet kål/salat blade vendt med 2 tsk. sennep/honning dressing



**1** Læg en farseret porre på tallerkenen



**2** Vend kartoflerne i smør og persille og læg dem ved siden af kødet på tallerkenen



**3** Kom 3-4 skefulde sauce midt på tallerkenen



**4** Kom 1-2 skefulde syltede græskar på tallerkenen og anret den marinerede kål eller salat blade ovenpå retten.

# Fiskefrikadeller

med persillesauce, kartofler med smør og persille, remoulade samt fintsnittet hvidkål med ærter.

## Ingredienser:

■ 2 fiskefrikadeller ■ 3-4 skefulde persillesauce ■ 3-4 stk. kartofler ■ 1 skefuld smør ■ 1 tsk. hakket persille ■ Snittet hvidkål med ærter vendt i 2 tsk. sennep/honning dressing



**1** Anret saucen midt på tallerkenen



**2** Placer fiskefrikadellerne ovenpå saucen



**3** Bland persille og smør sammen med kartoflerne



**4** Vend hvidkål og ærter i dressingen, og anret den ovenpå frikadeller og kartofler. Server remouladen i en lille skål

# Forloren hare

med tyttebær, flødesauce og kartofler vendt med smør og persille, samt frisk grønt vendt i sennep/honning dressing

## Ingredienser:

■ 1 stk. forloren hare ■ 3-4 store skefulde flødesauce ■ 3-4 stk. kartofler ■ 1 skefuld smør ■ 1 tsk. hakket persille ■ 1 skefuld syltede tyttebær ■ salatblade vendt med 2 tsk. sennep/honning dressing



**1** Læg et stykke forloren hare i midten af tallerkenen



**2** Vend kartoflerne med smør og hakket persille. Anret dem rundt om kødet



**3** Drys en skefuld tyttebær rundt på tallerkenen og kom derefter et par skefulde flødesauce henover den forlorne hare og lidt ved siden af



**4** Vend salatblade med dressingen og anret den ovenpå retten.



# Frikadeller

med Sønderjysk hvidkål, syltede rødbeder og kartofler med smør og persille

## Ingredienser:

■ 2 stk. frikadeller ■ 1 stor skefuld sønderjysk hvidkål ■ 2 skefuld syltede rødbeder eller 3-4 skiver  
■ 3-4 stk. kartofler ■ 1 skefuld smør ■ 1 tsk. hakket persille ■ Snittet kål eller salatblade vendt med 2 tsk. sennep/honning dressing



**1** Læg to frikadeller på tallerkenen



**2** Vend kartoflerne med smør og hakket persille og anret dem ved siden af frikadellen



**3** Læg en stor skefuld sønderjysk hvidkål ved siden af frikadellerne



**4** Læg 3-4 skiver syltede rødbeder på tallerkenen



# Frikassé af kylling

med knoldselleri, gulerødder og smørdampede kartofler samt bredbladet persille og peberrod

## Ingredienser:

■ 1 skefuld plukket kyllingekød ■ 2-3 skefulde gulerødder (og selleri er i saucen) ■ 3-4 skefulde selleri sauce  
■ 3-4 stk. kartofler ■ 1 skefuld smør ■ 1 tsk. hakket persille ■ 1 tsk. revet peberrod ■ 3 stk. bredbladet persille vendt i 2 tsk. sennep/honning dressing



**1** Vend frikasséen sammen og anret den midt på tallerkenen



**2** Vend kartoflerne med smør og hakket persille og anret dem rundt på frikassen



**3** Anret de marinerede persilleblade/kål /salatblade ovenpå retten  
Drys reven peberrod på toppen

# Hakkebøf

med løgkompot, syltede asier, kartofler, flødesauce

## Ingredienser:

- 1 stk. hakkebøf
- 2-3 skefuld løgkompot
- 3-4 store skefuld sauce
- 3-4 stk. kartofler
- 1 skefuld smør
- 1 tsk. hakket persille
- 3-4 skiver syltede asier eller agurkesalat



**1** Anret hakkebøffen midt på tallerkenen og kom sauceen henover



**2** Vend kartoflerne rundt med smør og persille, anret dem på tallerkenen sammen med løgkompotten



**3** Asier eller agurkesalat anrettes ved siden af bøffen

# Helstegt nakkekam

med varm kartoffelsalat samt rødbede topping med revne gulerødder og æbler

## Ingredienser:

- 2 tynde eller 1 tyk skive kød
- 1 stor skefuld varm kartoffelsalat
- 1 tsk. hakket persille
- Snittet kål eller hjertesalatsblade vendt med 2 tsk. sennep/honning dressing



**1** Anret kødet i den ene side af tallerkenen



**2** Kom 1 skefuld varm kartoffelsalat på tallerkenen ved siden af kødet



**3** Bland grønsagerne med dressingen og læg 1 skefuld mellem kød og kartoffelsalat



**4** Drys lidt hakket persille ovenpå kartoffelsalaten



# Husarsteg

med glaserede rødbeder, syltede rødløg, stegte kartofler med timian og skysauce

## Ingredienser:

■ 2 tynde eller 1 tyk skive kød ■ 3-4 store skefuld sauce ■ 3-4 stk. Stegte kartofler med timian  
■ 1-2 skefulde glaserede rødbeder ■ 1 skefuld syltede rødløg ■ Snittet kål vendt med 2 tsk. sennep/  
honning dressing



**1** Anret 3-4 skefulde sauce midt på tallerkenen og læg kødet ovenpå



**2** Placer 3-4 stegte kartofler rundt om kødet i saucen



**3** Læg de glaserede rødbeder lidt ind over kødet og de syltede rødløg ved siden af



**4** Pynt til sidst med lidt mareneret kål ovenpå retten



# Hvidkålsrouletter

med karamelliseret hvidkål, skysauce, kartofler med persille og syltede rødbeder

## Ingredienser:

■ 1 hvidkålsroulette ■ 1-2 skefulde karamelliseret hvidkål ■ 3-4 stk. kartofler ■ 1 skefuld smør  
■ 1 tsk. hakket persille ■ 2-3 skiver syltede rødbeder ■ Snittet kål vendt med 2 tsk. sennep/honning dressing



**1** Anet et par skefulde sauce og hvidkålsrouletten midt på tallerkenen



**2** Kom 1-2 skefulde karamelliseret hvidkål ovenpå



**3** Vend kartoflerne rundt i smør og persille og læg dem rundt om hvidkålsrouletten i saucen



**4** Læg de syltede rødbeder med siden af hvidkålsrouletten og anret den marinerede kål ovenpå retten

# Kartoffelfrikadeller

med stuvet skorzonnerrod, bagte æbler og gulerodstopping med persille

## Ingredienser:

- 2 stk. kartoffelfrikadeller
- 3-4 skefulde stuvet skorzonnerrod
- 2-3 stk. bagte æbler
- 1 tsk. hakket persille
- Snittet gulerod vendt med 2 tsk. sennep/honning dressing



**1** Anret to kartoffelfrikadeller midt på tallerkenen



**2** Læg 2-3 skefulde stuvet skorzonnerrod foran



**3** Placer de bagte æbler op af kartoffelfrikadellerne i den ene side af tallerkenen



**4** Anret gulerodstoppingen hen over kartoffelfrikadellerne og drys til sidst med persille

# Klassiske kødboller

med karrysauce, ris, kartofler med smør og persille samt fintsnittet hvidkål og revne gulerødder med sennep/honning dressing

## Ingredienser:

- 2 stk. boller i karry
- 3-4 store skefulde karrysauce
- 3-4 skefulde ris med smør
- 2-3 kartofler med smør og persille
- Fintsnittet hvidkål og revne gulerødder vendes med 2 tsk. sennep/honning dressing



**1** Læg to kødboller i den ene side af tallerkenen og anret saucen ovenpå



**2** Anret risen henover kødbollerne



**3** Vend kartoflerne med smør og persille og læg dem på tallerkenen



**4** Fintsnittet hvidkål og revne gulerødder anrettes ovenpå retten  
Retten kan også serveres med fintrevne rødbeder og gulerødder som er vendt rundt med æblestykker og dressing



# Kogt okse i peberrodssauce

med dampede broccoli og kartofler vendt i smør og persille

## Ingredienser:

- 1 skive kogt okse
- 3-4 store skefulde sauce
- 3-4 stk broccoli
- 3-4 stk kartofler
- 1 skefuld smør
- 1 tsk hakket persille



**1** Anret saucen midt på tallerkenen



**2** Placere kødet ovenpå saucen – der kan evt. hældes lidt ekstra sauce over kødet i den ene side eller resten af saucen kan serveres ved siden af i en sauceskål



**3** Kartoflerne vendes i smør og persille og anrettes fordelt rundt om kødet



**4** De dampede broccoli fordeles pænt rundt på tallerkenen



# Labskovs

med bagte rødbeder, rugbrød, smør og purløg

## Ingredienser:

- 1 stor skefuld labskovs
- 1 skefuld smør
- 1 tsk snittet purløg
- 2-3 skefulde bagte rødbeder i tern
- 1 stk rugbrød med smør



**1** Anret en stor skefuld labskovs midt på den varme tallerken



**2** De bagte rødbeder lægges ved siden af labskovsen



**3** Der lægges en skefuld smør midt i labskovsen



**4** Retten drysses med snittet purløg og serveres med rugbrød uden skorpe og smurt med smør

# Laksefrikadeller

med dildsauce, kartofler vendt i smør, salat af spidskål ærter dild og fennikelremulade

## Ingredienser:

- 2 stk. laksefrikadeller ■ 2-3 skefulde dildsauce ■ 1 stor skefuld fennikelremoulade
- 3-4 stk kartofler med 1 skefuld smør ■ Snittet kål og ærter vendes med sennep/honingdressing



**1** Anret laksefrikadellerne og sauce midt på tallerkenen



**2** Kartoflerne lægges rundt omkring fisk og sauce



**3** Fennikelremuladen lægges oven på retten



**4** Til sidst lægges kål og ærter der er vendt i sennep/honingdressing ovenpå retten

# Langtidsstegt lam

med hybenchutney, sauce, kartofler vendt i smør og persille og årstidens friske grønt vendt i dressing på toppen

## Ingredienser:

■ 1-2 stk kød ■ 3-4 skefulde sauce ■ 2 skefuld hybenchutney ■ 3-4 stk kartofler ■ 1 skefuld smør  
■ 1 tsk hakket persille ■ Snittet kål eller hjertesalatsblade vendt med 2 tsk sennep/honning dressing



**1** Anret kødet midt på den varme tallerken, og hæld saucen over kødet og lidt rundt på tallerkenen. Brug en ske af passende størrelse



**2** Vend kartoflerne rundt med smør og persille og anret dem på tallerkenen



**3** Kom 2-3 skefulde af hybenchutneyen ved siden af kødet



**4** Anret den marinerede kål / salat med persille ovenpå kødet forsigtigt og let. Drys evt. ekstra hakket persille over retten umiddelbart inden servering



# Medister

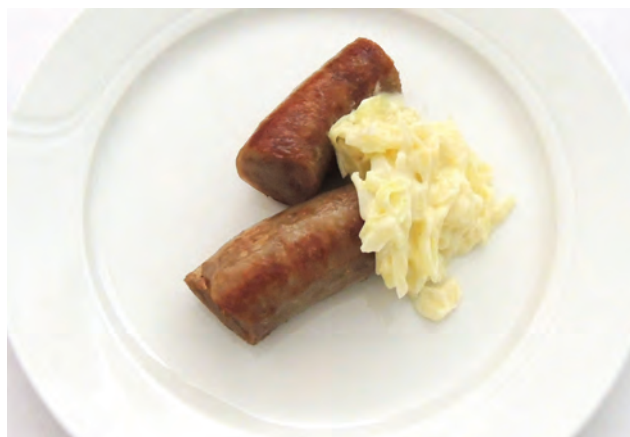
med hyldeblomstsyltede gulerødder, kartofler med smør og persille og stuvet spidskål. Marineret spinatblade/hjertesalat med sennep/honning dressing

## Ingredienser:

■ 2 stk medister ■ 1 skefuld stuvet spidskål ■ 3-4 stk. kartofler ■ 1 skefuld smør ■ 1 tsk hakket persille ■ 2-3 skefuld hyldeblomstsyltede gulerødder ■ spinat eller hjertesalatsblade vendt med 2 tsk sennep/honning dressing



**1** Læg 2 stk. medister midt på tallerkenen



**2** Læg 1 skefuld stuvet spidskål ved siden af medisteren



**3** Vend kartoflerne med smør og persille og læg dem omkring kødet og kålen  
De marinerede gulerødder lægges på langs over retten



**4** Spinatblade eller hjerteblade vendes i marinaden og lægges pænt øverst på retten

# Nakkesteg

med kirsebærsyltet rødkål, sauce, kartofler med smør og persille samt marineret frisk grønt på toppen

## Ingredienser:

■ 1 tyk skive eller 2 tynde skiver nakkesteg (ca. 80 g) ■ 3-4 store skefulde sauce ■ 1 skefuld kirsebærsyltet rødkål ■ 3-4 stk. kartofler ■ 1 skefuld smør ■ 1 tsk. hakket persille ■ Snittet kål eller hjertesalatsblade vendt med 2 tsk sennep/honning dressing



**1** Læg kødet midt på den varme tallerken og hæld sauceen over



**2** Vend kartoflerne rundt med smeltet smør og hakket persille. Anret dem rundt om kødet



**3** Den varme rødkål vendes rundt og der øses en skefuld i den ene side af tallerkenen



**4** Anret den marinerede kål/ salat oven på retten så pænt som muligt

# Oksekødsgrøde

med gulerødder og kartofler vendt med smør og persille. Top af sennep/honning marineret kål og et drys af peberrod

## Ingredienser:

■ 3 stk. oksetykkam ■ 2-3 spsk. frikassésauce ■ 2 skefuld gulerødder (er i saucen) ■ 3-4 stk. kartofler  
■ 1 skefuld smør ■ 1 tsk hakket persille ■ 1 skefuld reven peberrod ■ Snittet kål eller hjertesalatsblade vendt med 2 tsk sennep/honning dressing



**1** Vend frikasse sammen og anret midt på den varme tallerken



**2** Vend kartofler med smør og hakket persille. Anret rundt om frikassen



**3** Anret den marinerede kål/ blade ovenpå retten så pænt som muligt



**4** Drys reven peberrod på toppen



# Skank af gris

med sauce, knuste kartofler og løgkompot

## Ingredienser:

■ 1 stk. skank af gris ■ 2-3 stk braiser sauce ■ 3-4 stk kartofler ■ 1 tsk. hakket persille ■ revet kål vendt i 2 tsk. senneps / honning dressing



**1** De knuste kartofler vendes rundt og anrettes på tallerkenen. Anret løgkompotten oven på



**2** Vend skanken i sauce og anret den opad de knuste kartofler



**3** Øs sauce forsigtigt oven på kødet og på tallerkenen.



**4** Vend den revne kål i dressing og anret den oven på skanken og de knuste kartofler

# Stegt kylling

med flødesauce, dampet porre, hyldeblomstsyltede gulerødder, smør-dampede kartofler med persille og marineret hjertesalat på toppen

## Ingredienser:

■ 1 stk kylling ■ 3-4 skefulde flødesauce ■ 1-2 skefulde dampede porrer ■ 1 skefuld hyldeblomstsyltede gulerødder, serveres kolde ■ 3-4 stk kartofler ■ 1 skefuld smør ■ 1 tsk hakket persille  
■ 2-3 salatblade vendt i 2 tsk. senneps/honning dressing



**1** Anret kyllingen midt på en varm tallerken. Hæld saucen over kyllingen



**2** Vend kartofler, smør og persille sammen. Anret 3-4 kartofler sammen med den dampede porre rundt på tallerkenen



**3** Anret de dampede porre oven på kyllingen og fordel de syltede gulerødder rundt på tallerkenen



**4** Mariner salaten med dressing og pynt retten af med de grønne blade

# Stegt ribbenssteg

med asier, sauce, kartofler med smør og persille samt årstidens friske grønt med dressing

## Ingredienser:

■ 2 skiver ribbenssteg ■ Sprødt flæskesvær ■ 3-4 store skefulde sauce ■ 3-4 stk kartofler  
■ 1 skefuld smør ■ 1 tsk hakket persille ■ 2-3 stk Syltede asier ■ Snittet kål vendt med 2 tsk sennep/  
honning dressing



**1** Hæld sauce op midt på tallerkenen.  
Anret skiverne af ribbenssteg midt på sauce



**2** Placer kartoflerne som er vendt i smør og hakket persille rundt om kødet



**3** Anret asierne på tallerkenen



**4** Anret den marinerede kål ovenpå retten så pænt som muligt



# Stegt rødspætte

med persillesauce, smørdampede kartofler vendt med persille, top af revet hvidkål, gulerødder og bagte rodfrugter

## Ingredienser:

- 3-4 skefulde persillesauce ■ 3-4 stk kartofler ■ 1 skefuld smør ■ 1 tsk. hakket persille
- 2-3 skefuld snittet kål og gulerødder vendt i dressing ■ 1 skefuld bagte rodfrugter



**1** Anret saucen midt på tallerkenen og placer fisken ovenpå



**2** Vend kartoflerne i persille og anret dem rundt om fisken



**3** Anret de bagte rodfrugter ovenpå og lidt ned til kartoflerne



**4** Vend de revne gulerødder og kålen i dressingen og anret dem ovenpå

# Tarteletter

med hønsekød i selleri. På toppen sprødt kyllingeskind, persille og reven peberrod

## Ingredienser:

- 2 stk tarteletter
- Sellerisauce
- Plukket kogt kyllingekød – skæres evt. i mindre stykker
- Dampet gulerod

Topping – blandes og lægges ovenpå den anrettede tartelet:

- Plukket estragon blade (persille kan forekomme)
- Sprødt kyllingeskind
- Reven citronskal
- Reven peberrod



**1** Anret de lune tarteletskaller i midten af hovedretstallerkenen.



**2** Vend kylling, sauce med selleri og gulerod rundt og kom fyldet i skallerne ved brug af en ske i passende størrelse.



**3** Fordel det sprøde kyllingeskind rundt ovenpå fyldet.



**4** Anret toppingen ovenpå tarteletterne med fyld så pænt som muligt.

# Wienerkarbonade

med ærter og brunet smørsauce, brasede kartofler og revet gulerod

## Ingredienser:

■ 1 stk. wienerkarbonade 65 g. sauce ■ 100 g brasede kartofler ■ 40 g ærter ■ 20 g revet gulerod vendt med 2 tsk. sennep/honning dressing



**1** Øs saucen op på tallerkenen og anret karbonaden



**2** Anret de brasede kartofler over karbonaden



**3** Anret ærterne ved siden af kartoflerne



**4** Anret den revne og marinerede gulerod oven på karbonaden



# Ordbeskrivelse



## Frikassé

Frikasse er altid en lys ret der koges. Grundsauzen er velute, en klar kogesuppe baseret på hovedemnet, der koges på ben og urter, og jævnes. For at opnå ekstra cremet konsistens legeres den gerne med æggeblommer.

## Forloren (f.eks. forloren hare)

Forloren betyder ikke oprigtig eller ægte. Retterne skal efterligne dyre ingredienser såsom skildpadde, and og hare. De forlorne retter udgiver sig dermed, for at være noget andet end de er, gerne ved at bruge det klassiske tilbehør eller garniture som hører til den oprindelige ret.

## Braiseret kød og langtidsstegt kød

Langtidsstegning minder om braisering – men hvor braisering typisk kun varer 2-4 timer og foregår ved høj varme – så er langtidsstegning noget længere og ved lavere grader – da man ved langtidsstegning ønsker at bibeholde al saft, kraft og smag i kødet.

At braisere er at brune kød eller fjerkræ, og derefter tilsætte en mindre mængde vin, bouillon eller anden væske.

Formålet med at braisere er, at kødet bliver saftigere og mere mørt. Der opstår samtidig en lille mængde koncentreret sky, som kan indgå i en sauce.

## Løgkompot

Løg stegt i olie og smagt til med æblecidereddike, timian og grov sennep.

## Hybenchutney

Chutney er et tilbehør til varme retter og minder om marmelade. Chutney består typisk af indkogt frugt (eksempelvis blommer eller hyben) med sukker og krydderier, samt eddike

for at forbedre holdbarheden. Hybenrose kom til Danmark i 1700-tallet og kendes nu især fra strandture om sommeren, som orange og mørkerøde frugter.

## Bøf lindstrøm

Navnet Lindstrøm lyder nok så svensk, men bøffen kan have russisk oprindelse. Det er ikke kun rødbederne og kapersen som taler for det. Efter den mest sædvanlige version var rettens ophavsmand, kaptajn Henrik Lindstrøm (1831-1910), født og opvokset i Sankt Petersburg .

En anden Lindstrøm som får æren for retten er Adolf Henrik Lindstrøm som var den fremmest norske polarkok. Han var med både på Fridtjof Nansens og Roald Amundsens skibe og ekspeditioner til Sydpolen og igennem Nordvestpassagen.

**Brændende Kærlighed** – vi har i vores opskrift tilsat langtidsstegt svinekød sammen med bacon, for at sikre flere proteiner til maden. Proteiner er vigtige byggesten for at vores krop. Vi serverer også en kraftig stegesauce, som vi hælder over kødet for at give retten endnu mere smag.

## Sønderjysk hvidkål

Over hele landet er frikadeller og hvidkål en almindelig spise, men retten tilberedes lidt anderledes i Sønderjylland. Efter kålen er sorteret, kogt og hakket, presses væden fra, og kålen koges sammen med smør, fløde og krydderier.









 **ores**  
**køkken**  
*-mad med glæde*