**Rødspættefilet (fire personer)**

**Ingredienser**: 4 store eller 8 små rødspættefileter -1 sammenpisket æg + 2 spsk. mælk – rugmel - salt og peber - olie eller smør til stegning  
**Sådan gør du:** Vend fiskefileterne i æggeblandingen og dernæst i rugmel, drys med salt og peber. Steg fileterne sprøde og gyldne på en godt opvarmet pande med rigelig olie og evt. en klat smør.

**Frikadeller (fire personer]**

**Ingredienser:** 500 gram hakket svinekød eller hakket kalv og flæsk - 1 mellemstort løg -1 æg -3 spsk mel - 1-1,5 dl mælk - 2 tsk salt -1 tsk peber

**Sådan gøre du**: Hak løget helt fint og rør det i farsen med æg, mel, mælk, salt og peber. Rør til du har en lind fars.   
Har du tid, så lav farsen god tid i forvejen, og sæt den nogle timer i køleskabet – så trænger smagen bedre ind.

Steg frikadellerne på en pande i fedtstof ved jævn varme ca. 6 min. på hver side.

**Æbleflæsk (fire personer)**

**Ingredienser:** 12 skiver  letsaltede flæsk - 6 stk.  syrlige madæbler -1 smule  sukker

**Sådan gør du**: Steg flæsket sprødt på en tør pande og lad det dryppe af på fedtsugende papir. De kan også steges i ovnen, hvis man foretrækker det. Mens flæsket steger, skrælles og udkernes æblerne, hvorpå de skæres i både. Fedtet fra flæsket hældes fra, men lidt lades tilbage i panden, og heri steges æblerne til de begynder at falde sammen. Hvor meget eller hvor lidt er en smagssag. Smag æblerne til med sukker. De skal hverken være for sure eller for søde.

**Kyllingesalat (seks personer)**

**Ingredienser:** 4 kyllingebryster - 250 g champignoner -1 dåse kogte asparges - 200 ml creme fraiche - 1 dl mayonnaise -1 tsk. karry -1 tsk. dijonsennep - havsalt, friskkværnet peber – **PYNT**: 8 skiver bacon – karse - 6 store stykker ristede flutes

**Sådan gør du:** Læg kyllingekødet i en gryde med vand, og kog det for svag varme i 12 min. Hæld vandet fra og afkøl kødet, inden det skæres i små stykker. Sæt det til side. Rens og skær champignonerne i kvarter, steg dem gyldne i lidt olie på en varm pande. Krydr med salt og peber. Afdryp aspargesene for væde i et dørslag. Rør creme fraiche med mayonnaise, karry og sennep. Vend kyllingekød, champignon og asparges i. Smag til med salt og peber. Steg baconskiverne sprøde og servér til den hjemmelavede hønsesalat sammen med karsedrys og ristet brød.

**Mayonnaise**

**Ingredienser:** 2 æggeblommer -1 tsk. go' sennep -1 tsk. rødvins- æblecider-, eller anden eddike - Salt og friskkværnet peber - Ca. 2 dl. rimelig smagsneutral olie

**Sådan gør du**: Æggeblomme, sennep, eddike, salt og peber piskes sammen. Olien tilsættes lidt ad gangen og mayo'en piskes indtil olien er optaget i blandingen. Bliver den for tyk undervejs piskes der nogle dråber vand eller eddike i. Smag til med salt, peber, sennep og eddike

**Remoulade (seks personer)**  
**Ingredienser**: 2 dl  mayonnaise - 2 spsk. kapers -1 stk. gulerod - 5 stk. cornichons (Små syltede agurker) -1/2 stk. lille løg -1 tsk. sennep -1 tsk. karry -1 smule salt og peber

**Sådan gør du**: Skær guleroden i grove skiver og kog dem fem minutter i en gryde eller et par minutter i mikroovnen i en kop med vand. Læg kapers, gulerod, cornichons og løg  i en blender og blend det fint. Eller brug en stavblender. Rør de blendede grøntsager sammen med mayonnaisen, sennep og karry og smag til med salt og peber.

**Chokolade-budding (fire personer)**

**Ingredienser:** 280 g mørk chokolade - 4 spsk. maizena – 4 spsk. rørsukker – 2 spsk. sukker - Kornene fra en halv vaniljestang/vaniljepaste - 600 ml mælk

**Sådan gør du:** Kom mælk, rørsukker, sukker, vanilje og maizena i en gryde og lad det komme op at koge. Rør rundt hele tiden. Lad det derefter kogene indtil det er tykt (det går meget hurtigt). Kom så chokoladen i og sluk for varmen. Rør rundt til chokoladen er opløst. Kom buddingen i to forme og stil i køleskabet i 1-2 timer. Så er de klar!

FOF-Rødovre /uge49/ – Helle Rafn – www.hellerafn.dk