|  |  |
| --- | --- |
| **FYLDIG SUPPE**250 g spidskål1 rød peberfrugt3 gulerødder125 g champignoner10 g ingefær300 g hakket oksekød1-2 spsk olie2-3 spsk. soyasauce2 porre1½ l vand, salt, peber | Snit kålen meget fint. Skær gulerødder, og porre i tynde skiver og skær champignoner og peberfrugt i tern. Riv ingefæren. Brun kødet i olie i en gryde. Tilsæt grønsager og steg under omrøring ca 5 minutter (skal ikke tage farve). Tilsæt vand og bring det i kog. Smag til med soja og salt og peber.   |
| **HAMBURGERRYG I FOLIE**600 g hamburgerryg (rå)1 kg kartofler300 g løg4 tomater4 spsk smør4 skiver ost4 spsk hakket persille | Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Fordel dem på 4 stykker godt smurt alufolie. Læg løgringe på. Skær kødet i tykke skiver og læg dem ovenpå kartofler/løg. Læg tomatskiver over kødet. Læg 1 spsk smør og hakket persille på hver. Læg en skive ost over. Fold folien omkring fyldet og sæt pakkerne i et fad. Sæt dem i ovnen ca 50 minutter ved 175 grader. Lad dem gerne stå 10 minutter efter ovnen er slukket.  |

|  |  |
| --- | --- |
| **BLOMKÅLSSALAT**1 blomkål1 æble2 stilke bladselleri½ bundt purløg1 dl græskarkernerDRESSING2 dl græsk yoghurt1 tsk dijonsennep1 tsk flydende honningSalt, peber | Del blomkålen i små buketter og blancher dem i 20 sekunder i kogende vand med salt. Skyl straks med koldt vand. Skær æblerne i små tern og bladsellerien i tynde skiver. Rør dressingen sammen og vend blomkål, æbler og bladselleri i. Drys med purløg og græskarkerner der er ristede på en pande med lidt olie.  |

|  |  |
| --- | --- |
| **WALESSTANG**2 plader frossen butterdejVANDBAKKELSESDEJ50 g smør1 3/4 dl vand100 g hvedemel3 ægGLASUR125 g florsukkerca 1 spsk kogende vandPYNT: Ribsgele, glasur ogristede mandelflager | Butterdejen skæres ud på langs og rulles ud til dobbelt størrelse på den brede led. Læg pladerne sammen til stænger på bagepapir.Smør og vand koges. Tag gryden fra varmen og rør mel i. Der røres til det slipper gryde og ske. Varm blandingen let. Hæld blandingen op i en skål. Pisk æggene sammen og pisk dem i lidt ad gangen. OBS det er ikke sikkert det hele skal bruges af æggene. Dejen skal være så tyk at den kan danne mønster. Fyld dejen i en sprøjtepose og sprøjt den ud på butterdejen. Bages i 20 - 25 min ved 200 gr. OBS ovnen må ikke åbnes de første 15 min. Pynt med glasur og ribsgele. Drys med ristede mandelflager. |