**Ceviche - 6 portioner**

**Ingredienser:** 400 g hvid fisk – 1 moden mangofrugt– 4 limefrugter – 1 rød chili – 3 avocadoer – 2 store tomater – 1 bundt frisk koriander - kokosflager

**Fremgangsmåde:** Skær fisken i tern på ca. 1 x 1 cm. Skræl mango, og skær den i små tern. Bland fisk og mango i en skål. Pres saften ud af limefrugterne, og hæld saften over fisk og mango.

Rens chili, og skær den i mindre stykker. Halvér avocadoerne, tag kødet ud med en ske, og skær det i små tern. Skyl tomaterne, og skær dem i kvarte. Fjern kernerne, og skær tomaterne i små tern.

Bland chili, avocado og tomat sammen med fisk og mango. Lad det trække ca. 1 time på køl.

Anret tallerkener med den kolde ceviche. Pynt med friske korianderblade og et drys kokosflager.

**Mørbradgryde – 4 portioner**

**Ingredienser:** Afpudset svinemørbrad (ca. 350 g) – Smør - Groft salt - Friskkværnet peber – 400 g rensede champignoner - hele og halve – 1 stort rødløg i tynde både (ca. 100 g) – 125 g bacon i tern – 400 g flåede tomater – ½ tsk Cayennepeber

Perlespelt (ca. 4 dl) ca. 320 g **-** 4 dl. Vand **– 1** tsk.groft salt

Mangosalat**:** 200 gfint-strimlet romaine-salat **–** 2 Modne mangofrugter i tern (ca. 400 g) – 200 g cherrytomater i halve – 2 finthakkede fed hvidløg – 1 Limefrugt

Pynt: Grofthakket bredbladet persille

**Mørbradgryde**

**Fremgangsmåde:** Skær mørbraden i små bøffer og lad smørret smelte ved kraftig varme, men uden at det bruner, i en stor, tykbundet gryde. Steg mørbradbøfferne ved jævn varme ca. 2 min. på hver side. Tag dem op, drys dem med salt og peber og hold dem varme.

Steg champignon, løg og bacon i gryden ved høj varme i ca. 3 min.

Tilsæt flåede tomater, salt, cayennepeber og læg mørbradbøfferne tilbage i gryden. Lad retten koge ved svag varme og under låg i ca. 10 min.

**Perlespelt**

**Fremgangsmåde**: Skyl imens perlespelten godt og kom den i en gryde med kogende vand tilsat salt. Kog spelten ved svag varme og under tætsluttende låg i ca. 12 min.

Tag gryden af varmen og lad spelten trække, stadig under låg, i ca. 10 min.

##### Mangosalat

**Fremgangsmåde:** Læg romaine-salaten i et stort fad. Fordel mango, tomater og hvidløg på salaten.

Riv skallen af limefrugten og pres herefter saften ud af den. Fordel først limesaft og dernæst limeskal over salaten.

**Kom fløde i mørbradgryden, varm den igennem og smag til. Pynt med persille og server med perlespelt og mangosalat.**

**Krydret æblekage**

**Ingredienser:** ½ dl olie (raps, vindruekerne, solsikke eller anden mild olie) - 1 dl yoghurt eller lign. - 275 g sukker - 150 g brun farin - Korn af ½ stang vanilje eller 1 tsk vaniljesukker -100 g hakkede nødder (fx hasselnødder, valnødder eller pecannødder) - 275 g hvedemel - 1 spsk bagepulver - 1 spsk kanel - 1/4 tsk stødt kardemomme - 1/4 tsk stødte nelliker - 1/4 tsk tørret knust ingefær - 4 æg - 750 g æbler i små tern – Cremefraiche/Is

Fremgangsmåde: Tænd ovnen på 175 grader (alm. ovn) - Rør olie, yoghurt, sukker, farin og vanilje grundigt sammen - Hak nødderne, f.eks. i en minihakker - Sigt mel, krydderier og bagepulver sammen - Pisk skiftevis æg og melblanding i sukkerblandingen - Vend de hakkede nødder og æblestykkerne i dejen.

Smør bradepanden og hæld dejen heri. Bages i ca. 1 time til du kan stikke en kødnål/strikkepind/kniv i kagen uden at der sidder dej på den.