

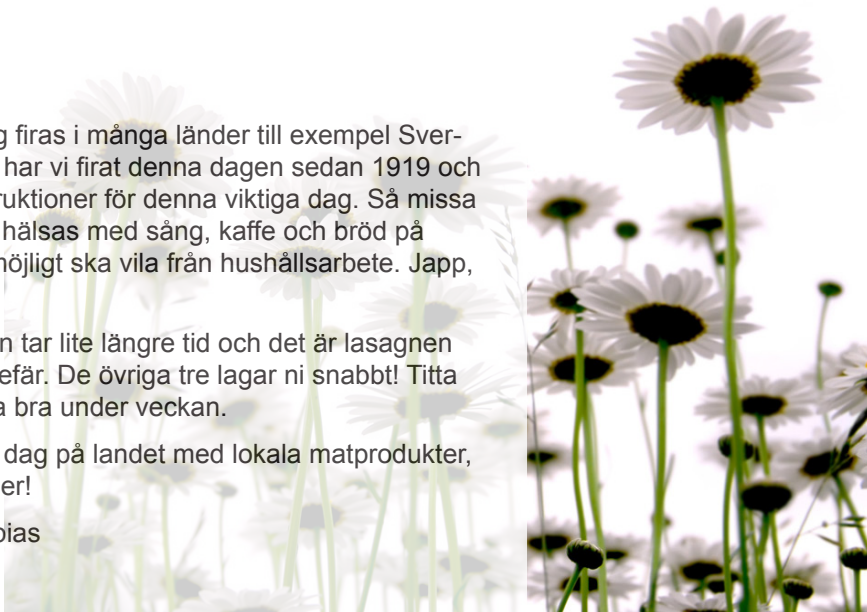
Veckans tänk..

På söndag är det Mors dag. Denna dag firas i många länder till exempel Sverige, USA, Mexico och Japan. I Sverige har vi firat denna dagen sedan 1919 och 1920 kom det ut ett litet häfte med instruktioner för denna viktiga dag. Så missa inte att flaggan ska hissas, att mor ska hälsas med sång, kaffe och bröd på morgonen och att mor så långt det är möjligt ska vila från hushållsarbete. Japp, så är det med det!

Nu till veckans middag. Två av recepten tar lite längre tid och det är lasagnen och fisken. Räkna med 40 minuter ungefär. De övriga tre lagar ni snabbt! Titta igenom kassarna och förvara råvarorna bra under veckan.

Välkomna till **Gårdsby öppnar upp** - en dag på landet med lokala matprodukter, ponnyridning, fika, lunch och mycket mer!

Trevlig spis önskar Lotta, Karin och Tobias



Sparrissoppa med krutonger och en klick yoghurt

1 knippe sparris
1 gul lök
2 potatisar
1 msk vetemjöl
8 dl vatten

1 grönsaksbuljongtärning
eller lite fond
salt och peppar
½ pkt rysk yoghurt
1 påse krutonger
½ pkt ärtskott

Så här gör du...

Skär av den nedersta delen på sparrisen och skär sparrisen i mindre bitar. Skala och finhacka den gula löken. Skala och skär potatisen i små bitar. Ta fram en kastrull och fräs löken i lite smör. Tillsätt sparrisen och potatis och låt dessa fräsa med liten stund.

Strö över mjölet och rör runt. Tillsätt vatten och buljong. Låt soppan småkoka i några minuter tills sparrisen är mjuk. Mixa soppan slät med en stavmixer. Smaka av med salt och peppar. Rör sedan ner 1 dl rysk yoghurt. Låt soppan koka upp och servera direkt med krutonger, ärtskott och lite mer yoghurt för den som önskar. ● ● ●

Veckans kassar

kycklingwok
vit fiskfilé
lövbiff
kassler
grädde
mjölk
yoghurt
mozzarella
champinjoner
kikärtor
lasagne
tortilla
krutonger

potatis
gul lök
röd lök
purjolök
spetskål
sparris
tomater
gurka
isbergssallad
lime
ärtskott
persilja

Veckans middagar

- Sparrissoppa med krutonger och en klick yoghurt
- Lasagne med kassler och svamp
- Kikärtsröra med lövbiff och goda tillbehör
- Fisk under täcke med senapssås och potatis
- Ärtig kyckling med kål och ris

lasagne med kassler och svamp

½ purjolök	3 msk vetemjöl
1 bit kassler	6 dl mjölk
1 burk svamp	3 tomater
1-2 vitlöksklyftor	9-10 lasagneplattor
salt och peppar	1 pkt mozzarella
	½ gurka

Så här gör du...

Sätt ugnen på 220°. Strimla purjolöken och kasslern. Ta fram en stekpanna. Fräs först svampen i lite smör. Tillsätt sedan purjolöken och kasslern och låt dessa fräsa med. Pressa ner vitlöken. Krydda med salt och peppar.

Nu är det dags att göra den vita såsen. Smält 3 msk smör i en kastrull och vispa ner mjölet. Tillsätt mjölken, koka i några minuter tills såsen har tjocknat. Glöm inte att vispa hela tiden. Krydda med salt, peppar och gärna lite muskot om du har det hemma.

Ta fram en stor ugnsfast form. Dela tomaterna i skivor. Varva svamp- och kasslerfräs, tomatskivor, sås och lasagneplattor, överst ett lager sås. Fördela mozzarella på toppen och in i ugnen i en halvtimme.

Servera med gurkstavar! ●●●

fisk under täcke med senapsås och kokt potatis

ca 600 g vit fiskfilé	2 dl vatten
½ dl ströbröd	½ fiskbuljongtärning eller
½ kruka persilja	lite fond
1-2 vitlöksklyftor	1 msk senap
salt och peppar	½ lime
ca 1 kg potatis	½ isbergssallad
1 pkt grädde	

Så här gör du...

Sätt ugnen på 200°. Lägg fisken på en smord ugnsfast form. Blanda ihop ströbröd, finhackad persilja, pressad vitlök, salt och peppar. Fördela detta på fisken. Lägg gärna några små smörklickar på fisken eller ringla över lite god olja. Och så in med fisken i ca 20 minuter i ugnen. Dela lite på fisken så ser du när den är klar.

Skala och koka potatisen.

Nu är det dags att göra en god fisksås till middagen. Koka upp grädde, vatten och buljong. Smaka av med senap (gärna dijonsenap), salt och peppar och lite limesaft. Det går att reda såsen med lite maizena.

Servera fisken med sås, nykokt potatis och strimlad isbergssallad. ●●●

Visste du det här...

Genomsnittsålder för förstagångsmammor är 29 år.

kikärtoröra med lövbiff och goda tillbehör

1 pkt kikärter	2 tomater
1 röd lök	½ isbergssallad
½ kruka persilja	½ gurka
salt och peppar	ca 500 g lövbiff
3 msk olja	2 tsk soja
½ lime	1 pkt tortilla

Så här gör du...

Börja med kikärtsöran. Skölj kikärtorna under kallt vatten. Skala och finstrimla den röda löken. Finhacka persiljan. Blanda ihop! Häll på 3 msk god oliv- eller rapsolja, salta, peppra och smaka av med lite limesaft.

Nu fixar du alla tillbehören. Klyfta tomaterna, finstrimla salladen och dela gurkan.

Och så lövbiffen. Finstrimla den och bryn den i en stekpanna i lite smör eller olja. Salta och peppra och tillsätt soja.

Nu serverar du bönsalsan med lövbiffen, grönsakerna och tortillabröden. Låt var och en göra rullar! ●●●

ärtig kyckling med kål och ris

ris	salt och peppar
1 spetskål	½ pkt ärtskott
½ purjolök	½ pkt rysk yoghurt
ca 500 g kycklingwok	

Så här gör du...

Koka ris till familjen.

Skär spetskålen tunt och strimla purjolöken. Ta fram en stor stekpanna eller en wokpanna. Fräs först kycklingen i lite smör eller olja i några minuter och tillsätt sedan kålen och purjolöken och låt dessa fräsa med en stund. Smaka av med salt och peppar.

När riset kokat klart lägger du ärtskotten på woken och serverar direkt med en klick rysk yoghurt. ●●●

Veckans skaffereri...

Salt, peppar, ris, soja, vitlök, mjöl, buljong, smör, ströbröd, olja och senap.