

Middelfart Gastronomiske Idrætsforening



SPISER DANSK m/Anja Marlene Rønbjerg Rask

Middelfart Gastronomiske Idrætsforening



Tarteletter med høns i asparges



Tarteletten, der betyder "lille tærte", dyrkes i dag som kult og har endda sin egen festival!

DET SKAL DU BRUGE ! (6 pers.)

- 2 stk. pr. person
- 1 høne eller kylling
- 1 liter vand
- 2 zittauerløg i grove stykker
- 2 gulerødder i grove stykker
- 2 porrer i grove stykker
- 3 hele nelliker
- 3 laurbærblade
- 1 tsk groft salt
- 2 glas hvide aspargessnitter (660 g)
- 60 g smør
- 60 g hvedemel (1 dl)
- 4 dl suppe fra hønen
- 1 tsk groft salt
- friskkværnet peber
- 25 tarteletter

SÅDAN GØR DU !

Tag indmaden ud af hønen, rens og skyl den godt. Bring høne og vand i kog i en stor gryde. Skum suppen og tilsæt resten af ingredienserne. Kog suppen ved svag varme og under låg i ca. 45 min. Tag kød og grønsager op. Si suppen og skum fedtet af - du skal bruge 4 dl suppe. Lad hønsekødet køle lidt af og riv det i trevler - med 2 gafler. Hæld aspargesene til afdrypning i en sigte - gem vandet (ca. 4 dl). Smelt smørret i en tykbundet gryde ved jævn varme. Tilsæt melet under kraftig omrøring i ca. 2 min. Tilsæt aspargesvand og bring opbagningen i kog. Tilsæt suppe fra hønen og bring stuvningen i kog. Vend hønsekød, asparges, salt og peber i. Kog stuvningen ved svag varme og under forsigtig omrøring i ca. 2 min. Smag til. Lun tarteletterne efter anvisningen på emballagen. Hæld ca. $\frac{3}{4}$ dl høns i asparges i hver tartelet. Pynt med brøndkarse og server straks.

Tip

Du kan fryse resten af suppen.

Middelfart Gastronomiske Idrætsforening



God gammeldags bøf med bløde løg, kartofler og brun sovs



Åhh sikke da et efterårsvejr, vi har haft i dag. Derfor var det også på sin plads at få en god gammeldags dansk ret nemlig bøf med bløde løg, kartofler og brun sovs.

DET SKAL DU BRUGE ! (4 pers.)

Kartofler
500 g hakket oksekød
Salt og peber
2 løg
Ca. 2 dl vand
Smør/margarine (jeg lærte på teknisk skole, at der skal bruges 50 g smør/margarine og 60 g mel til 1 liter sovs (eller også var det omvendt – bytter nogle gange rundt på de tal)
Mel
Kulør
Evt. sukker til sovsen (jeg smager tit sovsen til med sukker, da det fremmer smagen sammen med saltet)

SÅDAN GØR DU !

Skræl kartoflerne, og kog dem i let saltet vand til de er møre. Form det hakkede oksekød til bøffer, og lav mønsteret med en kniv. Varm en pande godt op med smør/margarine, læg bøfferne på og brun dem på hver side, så porrerne lukkes. Krydr med salt og peber. Skru ned for varmen, og lad dem stege lidt. Imens skæres løgene i kvarte skiver. Når halvdelen af stegetiden af bøfferne er gået, lægges løgene ved og småsteger ved middellav varme sammen med bøfferne til de er bløde – men lad dem endelig ikke blive sorte eller mørkebrune. Kog panden af med ca. 2 dl vand i et par minutter. Imens forberedes den opbagte sovs. Smelt smør/margarine i en gryde, og tilsæt lidt mel. Rør melet godt ud i smørret. Hæld vandet fra panden over i gryden, og pisk løs, så der ikke kommer klumper. Tilsæt lidt kartoffelvand fra de kogte kartofler, til sovsen har en fin og jævn konsistens. Tilsæt kulør, lad sovsen koge lidt op og smag til med salt, og lidt sukker. Hæld gerne lidt væde/stegesky fra de stegte bøfferne ned i sovsen. Så bliver den endnu mere perfekt. Server bøfferne med de bløde løg, kartoflerne og den brune sovs.

Middelfart Gastronomiske Idrætsforening



Citronfromage



Mums!....Den helt klassiske citronfromage. Fromagen kan tilberedes på forhånd og fryses - så har du en nem gæstedessert, som stadig er populær

DET SKAL DU BRUGE ! (4 pers.)

- 4 blade husblas
- 3 pasteuriserede æg (1 ½ dl)
- 100 g sukker (1 ¼ dl)
- 1 tsk fintrevet citrønskal (usprøjtet)
- ½ dl friskpresset citronsaft
- ¼ Piskefløde 38%

SÅDAN GØR DU !

Læg husblasen i blød i koldt vand i ca. 10 min. Pisk æg og sukker til en luftig æggesnaps. Træk husblasen op af vandet med det vand, der hænger ved. Smelt den i en skål i vandbad. Bland husblasen med citrønskal og -saft og rør den i æggesnapsen. Pisk fløden til skum (gem lidt til pynt) og vend det forsigtigt i den let stivnede æggeblanding. Hæld citronfromagen i portionsglas eller -skåle og stil dem tildækkede i køleskabet i mindste 2 timer. Pynt med flødeskum