

# Middelfart Gastronomiske Idrætsforening



## 21. januar 2016 "Vi spiser spansk"



**MIDDELFART GASTRONOMISKE  
IDRÆTSFORENING**



**MV·TRYK**

# Middelfart Gastronomiske Idrætsforening



## *Menu*



### *Forret*

Tapas

### *Hovedretter*

Paella

### *Dessert*

Spansk Citrussalat



## Middelfart Gastronomiske Idrætsforening



### Paella



#### DET SKAL DU BRUGE ! ( 6 pers.)

12 kyllingeunderlår  
12 grønne muslinger  
400 gr. grønlandske rejer med skal  
150 gr. chorizopølse  
2 citroner  
5 fed hvidløg  
3 løg  
3 dl. grønne ærter  
2 stk. rød peber  
2 dl. Hvidvin  
1 l. kyllingebouillon  
1 rød chili  
4 tomater  
3 citroner  
6 dl. Ris  
½ tsk. safran  
salt og peber

#### SÅDAN GØR DU !

Læg kyllingelårene i et ovnfast fad og vend dem (med hænderne) i 1-2 tsk. olie.  
Drys med salt og peber og steg kyllingelårene midt i ovnen – til de er gyldne.  
(Sæt kyllingelårene i en kold ovn. Indstil på 225° og steg i ca. 45 min.)

#### SÅDAN GØR DU ! (forsat)

Skær chorizopølsen i skiver, og steg den ved jævn varme i olien på en paellapande.  
Løg, hvidløg, peberfrugterne og chili hakkes i ensartede tern. Tomaterne skæres i tern.

Svits de hakkede ingredienser og tomaterne sammen med pølsen i 1-2 min.

Tilsæt risene, og svits et øjeblik. Tilsæt safran, evt. safran hvidvin og bouillon samt salt. Lad risene koge ved jævn varme i 10-12 min. under låg/alu-folie.

Læg muslinger og rejer jævnt rundt nede i risene. Rør ikke i risene, men ryst evt. panden, så skaldyr ene synker lidt ned.

Kog risene ved svag varme endnu 10 min.

Fordel ærterne oven på paellaen, og kog endnu 4 min.

Anret panden med kyllingelår og ¼ citroner .

## Middelfart Gastronomiske Idrætsforening



### Spansk Citrussalat



#### DET SKAL DU BRUGE (6 pers.)

8 stk. appelsiner  
3 stk. grapefrugter  
saft fra 1 citron  
3 spsk. flydende honning  
100 g mandler

#### SÅDAN GØR DU

Skær skallen af appelsin og grapefrugt og skær frugten ud i fileter.

Rør honning med citronsaft og hæld det over frugten.

Marineres mindst et par timer og rør af og til i det.

Smut mandlerne, skær dem i splitter eller skiver og rist dem gyldne på en tør pande eller i mikroovn.

Drys mandlerne over salaten lige inden serveringen.