

Turmad Hovedretter

Fisk med stærk sauce

Antal personer: 2-4

Ingredienser:

5-600 g. friskfanget eller tørret fisk (anykind)

Olivenolie til stegning

2 tsk. carry

2 tsk. cayenne- chillipeber

4 fed hvidløg

1 ds. koncentreret tomatpure

Evt. soyasauce

5 dl. cremefraishe

Fremgangsmåde :

Svits krydderierne og hvidløg i olien. Tilsæt de øvrige ingredienser inkl. den dejlige nyfangede ørred ;-). Kog den op og server den forrygende varm.

Serveres med med ris og brød og kold fjeldvin til.

Det er en lille detalje man skal huske, det er at fløde og cremefraichen ikke er brugbar efter længere tid, udenfor køleskabet, men op til 3 dage kan godt gå an.

Fjeldcarbonara

Antal personer: 2-3

Ingredienser:

1 pk. bacon

50 g. tørrede champignon

50 g. soltørrede tomater

1/4 Piskefløde eller 5 æggeblommer (opbevares i plastikdunk)

Lille pose med revet ost

Båndpasta

Fremgangsmåde :

Læg båndpastaen i kogende vand. Hvis den er frisk skal den kun koge i et par minutter. Når du synes, den er ok, så tag den af blusset og put den efter lidt afkøling i soveposen. Så er den klar, når du er færdig med resten af maden.

Skær bacon i tern og rist det langsomt. Intet fedtstof, men hold gryden klar af flammen, da bacon vil gerne brænde fast, så brug kun lidt varme ad gangen. Det kræver lidt øvelse, men det kan godt lade sig gøre at få det pænt. Tilsæt fløde, salt, peber, champignon og tomater og lad det koge op og ind, så det bliver lidt tykkere. Hæld vandet fra pastaen og hæld saucen over og bland det forsigtigt sammen. Til sidst drysser du osten over (kan undværes)

Turmad Hovedretter

Risotto m svampe

Antal personer: 4

Ingredienser :

3 dl ris

2 spsk olie

6 dl vand

1 bouillonterning

250 svampe ell champignon

margarine

1 bundt hakket persille

salt

parmesanost

evt. tomat, kyllingekød, rejer, porrer, løg.

Fremgangsmåde :

Svits risene i olie, til de er klare. Hæld vand og bouillon over. Lad risene koge 20-25 min til de er møre.

Skær champignon, og evt. ekstra tilbehør, i skiver og rist dem i margarine på panden. Rør risene i og smag til med salt.

Servering :

Server med hakket persille, parmesanost, samt brød til.

Mælkebøtte med flæsk

Antal personer: 2

Ingredienser :

½ l mælkebøtteblade (nye skud)

200 g magert flæsk ell bacon

1 spsk creme fraiche

1 æg

½ spsk eddike

Fremgangsmåde :

Mælkebøtterne skylles og koges i lidt vand ved svag varme.

Vandet hældes fra og gemmes til senere.

Flæsket steges i tern og evt overskydende fedt hældes fra.

Creme fraiche, eddike, væden fra mælkebøtterne og æg røres sammen.

Flæsket kommes i sovsen, varmes op og smages til med salt og peber.

Svits hakket løg og rør det i sovsen sammen med mælkebøtterne.

Turmad Hovedretter

Brændenældegryde

Antal personer: 2

Ingredienser :

½ 1 brændenælde (topskud)

6 kartofler

½ løg

salt, peber

lidt olie

Fremgangsmåde :

Kartoflerne koges og moses.

Løget hakkes fint og svitses til de er klare. Brændenælderne skylles grundigt, koges, vandet hældes fra og de hakkes fint.

Derefter blandes de med kartoffelmos og løg. Smag til med salt og peber.

Hvidkålsgryde

Antal personer: 3

Ingredienser :

300 g oksefars

1 løg, hakket

4 kartofler i tern

2 gulerødder i tern

200 g snittet hvidkål

50 g spaghetti i småstykker

olie

1 tsk karry

salt, peber

vand

Fremgangsmåde :

Løg og kød svitses i olie, karry tilsættes.

Kartofler, vand, salt og peber tilsættes og retten småkoger i 10 min.

Gulerødder, hvidkål og spaghetti tilsættes og retten koger 10 min mere.

Servering :

Serveres til groft brød

Turmad Hovedretter

Salt og peber Pastaret m. røget laks og fetaost.

Antal personer: 2

Ingredienser:

1 pk. Frisk pasta (men tørret pasta kan også bruges)

50 g. røget laks

20 – 30 g fetaost

1 – 1½ dl fløde

1 løg

Fremgangsmåde :

Løget svitses på panden. Pastaen koges i gryden.

Derefter kommer det svitsede løg over pastaen og fløden tilsættes. Derefter tilsættes røget laks og der afsluttes med feta som godt må smelte lidt. Salt og peber efter behov.

Spaghetti tunfiskspecial.

Antal personer: 2

Ingredienser:

Spaghetti ca. 1 håndfuld

1 dåse tun i vand

½ glas Pesto (grøn eller rød)

½ bæger feta

1 tsk. salt

1 glas oliven

Evt. frisk Basilikum og chilli

Fremgangsmåde:

En gryde vand sættes til kog, pasta samt salt tilsættes og koges færdigt.

Vandet hældes fra.

Tun, Pesto og oliven tilsættes ved samtidig svag varme.

Lad retten blive godt varm, hvorefter den bliver ligeligt fordelt!

Drys så med feta, evt. også basilikum og chilli :-)

Varighed ca. 15min.

Turmad Hovedretter

Risotto

Antal personer: 4

Ingredienser:

1 Squash
1 Porrer
2 Gulerødder
1 Løg
500 g Risottoris
1 Boullionterning
200g Ost, lidt forskelligt
200g Chorizopølse

Fremgangsmåde:

Grøntsager og ris koges i boullionen. Osten tilsættes, når den er smeltet tilsættes chorizoen.

Marokkansk Oksekød

Antal personer: 4

Ingredienser:

500 g Hakket oksekød
1 Citron
3 Lauerbærblade
½ tsk Spidskommen
1 Squash
4 Gulerødder
2 Porre
1 Løg
3 fed Hvidløg
100g Soltørrede tomater
1 tsk Oregano
1 Boullionterning

Fremgangsmåde:

Varm oksekødet igennem med ca. 1 dl. vand citron, lauerbærblade og spidskommen. Tilsæt resten og kog til det er færdigt.

Serveres med couscous

Turmad Hovedretter

Karry-klassikeren

Antal personer: 3

Ingredienser:

2 breve Ostindisk Karry fra Knorr

2 dåser tun i vand

5 breve pulver-kartoffelmos

Fremgangsmåde:

Rør Knorr-blandingen op med vand (læs på pakken hvor meget) og tilsæt tun.

Hvis du vil spare på vandbeholdningen kan du spæde op med vandet fra tunen.

Når du køber pulvermos, skal du være opmærksom på, at det indeholder skummetmælkspulver, altså den slags, hvor der kun skal tilsættes vand.