

Fastfood



Kartoffelostebrød med drys af morgenfruekronblade

Kartoffelostebrød

100 g kartofler	skrubbes, skræbes eller skrælles og skæres i tynde skiver.
1 fed hvidløg	knuses.
2 spsk persille	hakkes.
2 skiver groft brød	lægges på en bageplade med bagepapir. Hvidløg og persille drysses på brødsiverne. Kartoffelskiverne fordeles på brødet, og samt
¼ tsk salt	drysses over - og brødene
et drys peber	bages midt i ovnen ved 200° C i 20 minutter. samt
50 g revet ost	efter behag drysses over kartoffelskiverne, og brødene
evt. parmesan	bages yderligere 8-10 minutter, før de skæres i halve på skrå og serveres rygende varme fx som tilbehør til løgsuppe eller tomatsuppe.

Kartoffeltortilla

150 g kogte kartofler	skæres i skiver.
1 løg	pilles og hakkes groft.
1 fed hvidløg	pilles og knuses.
frisk rosmarin	- mængde efter behag – klippes fint.
3 æg	slås ud i en skål og piskes sammen med en gaffel.
½ tsk salt	og
et drys peber	tilsættes – og løg, hvidløg, rosmarin og kartofler blandes i.
1 spsk olivenolie	varmes op i en lille stegepande, og kartoffeltortillaen steges ved middel varme, indtil æggemassen er stivnet. Serveres straks – skåret i kvarte stykker.

Se flere æggeretter på siden Æg.



Krydrede ostebrød

50 g krydret pølse skrælles og skæres i tynde skiver.
1 fed hvidløg knuses.
20 g tørrede tomater
1 spsk saltede peanuts samt
4 spsk basilikum hakkes.
2 skiver groft brød lægges på en bageplade med bagepapir, og et tyndt lag smøres på brødsiverne.
mayonnaise Derefter drysses hvidløg, tomat, peanuts og basilikum på.
Pølseskiverne fordeles på brødene, og til slut drysses
100 g revet mozarella samt
1 spsk revet parmesan over pølsen, og brødene bages midt i ovnen ved 200° C i 10-12 minutter.
Brødene serveres med
2 tomater skåret i skiver samt
rucolasalat som tilbehør.



Pizza - 4 personer

15 g gær opløses i
2 dl vand i en skål.
¾ tsk salt og
1½ spsk olivenolie blandes i,
300 g mel* æltes godt i, og dejen hæver i 45 minutter under et klæde.

Tomatsauce:

2 løg pilles og hakkes groft.
2 fed hvidløg knuses.
1 spsk olivenolie hældes i en gryde, og løg og hvidløg svitses deri ved middel varme.
1 tsk basilikum
1-2 tsk oregano
½ tsk sukker
1 tsk salt
¼ tsk peber og
1 dl tomatpure kommes i gryden sammen med
1 ds flåede tomater - lidt af tomatsaften gemmes eventuelt til senere.
Låget lægges på gryden, og saucen simrer i 15 minutter – der røres nu og da – saucen smages til og er klar til brug.

Det ønskede fyld gøres klar, og
200-250 g mozarella samt
parmesan - efter behag – rives.
3 spsk krydderurter hakkes – fx oregano, basilikum, timian – efter behag.

Pandepizza

Dejen stryges med en anelse olivenolie og lægges derefter på et stykke bagepapir. Kagerullen smøres ind i olivenolie, og udrulningen samt efterfølgende rengøring går let. Dejen rulles ud, hviler 5 minutter og formes derefter til åben eller lukket pizza.

Portionspizzaer (cirka 275 g)

Dejen formes til en eller flere kugler, som hviler 5 minutter, før de rulles fra midten og ud, så de ikke trækker sig sammen igen.

Tomatsaucen fordeles på dejen, ønsket fyld kommes ovenpå, derpå Mozarella, så parmesan og slutteligt de friske hakkede krydderurter. Dejen pensles eventuelt med tomatsaft, og pizzaen bages midt i ovnen: pandepizza ved 260° C eller nærmest mulige temperatur i cirka 17 minutter; portionspizzaer ved 275° C eller nærmest mulige temperatur i cirka 5 minutter.

* Bland gerne halv sigtet hvedemel til halv grahamsmel eller fuldkornsmel.



Pizza fyldt med confiteret and og marinerede svampe – og pyntet med ruccola salat.



Pizzaen kan fryses og luges på en travl dag. Et koldt stykke pizza er også lækkert i madpakken.

Tjekkisk hotdog

2 pølser ristes ved lav varme på en stegepande - afdækket med stanniol.
Vend pølserne jævnlgt.
50 g hvidkål snittes fint.
2 pølsebrød lunes og flækkes på langs,
2 pølser lægges i brødet og
sennep hældes i. Ovenpå drysses den fintsnittede rå hvidkål.

Vegetabiliske forårsruller – 4 personer

7 gulerødder skrælles og rives groft.
100 g kinakål og
200 g hvidkål snittes fint.
150-200g bønnespirer skylles hvis de er friske, afdryppes i en si hvis de er fra dåse.
2½ tsk sambal oelek
1½-2 tsk salt
¼ tsk peber og
1 spsk soyasauce kommes i en skål og blandes – de forberedte grøntsager kommes i,
og det hele blandes godt sammen.
200 g fillodej lægges på bordet med et fugtigt viskestykke over.
En plade dej ad gangen tages fra, fyld kommes på, og den rulles
sammen. Samlingerne pensles med vand, så de klitrer sammen.
Forårsrullerne lægges på en bageplade med bagepapir, pensles med
og
½ dl rapsolie bages midt i ovnen ved 200° C, til de er gyldne og sprøde – det
tager cirka 20 minutter.
Forårsrullerne serveres med
sød chili-sauce som tilbehør.
eller soyasauce

Variation: kinakål eller bønnespirer kan erstattes af andre grøntsager efter behag.

