

Vi går balancegang

Vi stræber efter at lave en indbydende madpose, som tiltaler både voksne og børn. Vi ved, at mange familier kæmper lidt med børn, som er kræsne over for fisk, grøntsager eller sammenblandet mad. Men ingen vil betale for en madpose med bare pandekager, kødsauce og stroganoff.

Vi får ofte feedback fra jer, at mange af jer ønsker, at jeres børn lærer at spise mere varieret og tør prøve nye ting. Mange fortæller, at de har svært ved at få børnene til at spise visse grøntsager, andre har problemer med bønner og krydderier.

Vi lytter naturligvis til jer og gør vores bedste for at gå tilpas langt, når vi sammensætter vores menuer.

Børn kan lide mad uden for mange kruseduller. De foretrækker f.eks. kartoffelbåde naturel fremfor kartofler med hvidløg, ristede mandler og revet citronskal – og jeg har lært at respektere deres smagsløg. Måske kan noget af maden serveres ved siden af? Min erfaring er, at børn er mere parate til at prøve, når delene ligger hver for sig. Rå grøntsager glider lettere ned end kogte osv.

Vi vil gerne give jer voksne inspiration og nyheder, men vi vil også have, at børnene skal udvide deres horisont. Det er en balancegang. Denne uge har vi f.eks. børnevenlige lammefrikadeller, men også en sjov pasta med marinerede artiskokker, som måske tiltaler jer voksne mere. Husk at børnene ser, at I spiser alt muligt og nyder det, og en skønne dag spiser de det også. Det er fantastisk!

Maria,
Middagsfred



Middagsfred tipser

- **Frys/opbevar.** Lammefrikadellerne (menu A), svinemørbrad- og chorizopanden (menu C) og familien Ålunds favoritkyllingeret (menu E) egner sig til frysning. Fiskegryden (menu B) og pastaen (menu D) skal helst spises dagen efter, hvis der er rester. Pastaen kan også spises kold – brug den som picnicmad, hvis vejret tillader det.
- **Forbered.** Saucen i menu E kan forberedes og opbevares i køleskabet (punkt 5).
- **Tomatpuré.** Når I bruger tomatpuré i forskellige saucer og gryderetter, så lad den stege med sammen med f.eks. løg og hvidløg som i menu A, punkt 3. Det giver en kraftigere smag, end hvis den bare blandes i til slut.
- **Svinemørbrad- og chorizopanden** er en alt-i-et ret, hvor kød og grøntsager laves på en pande. Hvis I har børn, som ikke kan lide, at kød og grøntsager blandes, så steg kød og pølse på panden, hæld maizenablandingen over og lad det småkoge færdigt under låg. Server med rå grøntsager og ris/gryn.
- **Ugens vare** Til vegetarretter vælger jeg ofte pasta med æg for at forhøje indholdet af proteiner. Den pappardelle, vi sender med i denne uge, er lavet på æg fra fritgående høns – noget Zeta har ændret takket være pres fra Kicki og Middagsfred. Hun opdagede nemlig en dag, at æg i sammensatte varer næsten altid kommer fra burhøns. Når det gælder friske æg, ser mange af os det som en selvfølge at fravælge æg fra burhøns. Det burde være en selvfølge, også når det gælder varer, hvor æg indgår som ingrediens.

Uge 20 (15 maj)

A	Hakket lammekød	500 g
A	Fennikel	1 stk
A	Cocktailtomater	1 dåse
A,B,C,D	Løg*	600 g
B	Hakkede tomater*	1 dåse
B	Broccoli	250 g
B	Sej- og laksetern	ca 600 g
B,C,D	Piskefløde*	3 dl
B,E	Porre	1 stk
C	Svinemørbrad	ca 450 g
C	Chorizo	100 g
C	Haricots verts	150 g
C,E	Gulerødder*	500 g
C,E	Rød peber	2 stk
D	Pappardelle pasta	500 g
D	Rød chili	1 stk
D	Babyspinat	70 g
D	Cherrytomater*	250 g
D	Squash	1 stk
D	Artiskokker	1 pakke
D	Fetaost*	150 g
E	Bagekartofler	2 stk
E	Søde kartofler	ca 400 g
E	Kyllingefilet	ca 550 g
E	Pastinak*	ca 200 g
E	Madyoghurt	2 dl



*= disse produkter er økologiske

Vidste du, at alle Middagsfreds abonnenter er klimasmarte?

I nogle tilfælde hele 50 % mere end den gennemsnitlige dansker! Dette takket være smart planlagte madposer, som fremmer økologiske varer og mindsker madspild.

Kontakt: kundeservice@middagsfred.dk 70 14 50 71

Dette har du hjemme:

Pasta (4 portioner), ris/gryn (8 portioner), salt, sort peber, oregano, karry, smør, olivenolie, hvidvinseddike, kinesisk soya, hvidløg (7 fed), tomatpuré, grøntsagsbouillon, maizena og rasp.

A. Lammefrikadeller med fennikel i tomatsauce

og pasta

1. *Frikadeller:* Bland $\frac{1}{2}$ dl rasp, $\frac{1}{2}$ tsk salt, 2 knsp sort peber og 1 presset fed hvidløg i en skål. Tilsæt $\frac{1}{2}$ dl vand og 500 g hakket lam. Bland til en fars og form til 8 frikadeller.
2. Kog valgfri pasta til 4 personer.
3. *Tomatsauce:* Rens og skær 1 fennikel i 1 cm smalle både. Hak 1 løg (ca 100 g). Smelt 1 spsk smør i en stor gryde, Pres 2 fed hvidløg ned i, tilsæt 1 spsk tomatpuré, fennikel og løg. Steg på middelvarme i 4 min.
4. Kom 1 dåse cocktailtomater, 1 tsk salt og 1 knsp sort peber i. Kog op og lad det simre i 10 min.
5. *Frikadeller fortsat:* Smelt 1 spsk smør i en stegepande og steg frikadellerne på middelhøj varme i 3 min på hver side. Læg dem på et overdækket fad, efterhånden som de steges.
6. Server lammefrikadellerne med pastaen og tomatsaucen.

B. Middagsfreds hurtige fiskegryde

med ris/gryn

1. Kog ris/gryn til 4 personer.
2. Skyl og halver 1 porre på langs. Skær $\frac{1}{2}$ porre (gem resten til E) i 1 cm brede skiver. Hak 2 løg (ca 200 g).
3. Smelt 1 spsk smør i en gryde, tilsæt porren, løget og 1 presset fed hvidløg. Steg på middelvarme i 3 min.
4. Tilsæt 1 dåse hakkede tomater, 1 dl piskefløde, $\frac{1}{2}$ dl vand, $\frac{1}{2}$ spsk bouillonpulver (alt. $\frac{1}{2}$ terning), $\frac{1}{2}$ spsk hvidvinseddike, 1 tsk karry, $\frac{1}{2}$ tsk salt og 1 knsp sort peber. Lad simre i 3 min.
5. Skær 250 g broccoli i buketter og bidder. Krydr ca 600 g fisk i tern (400 g sejfilet, 200 g laksefilet) med 2 knsp salt. Kom broccolien og fisken i gryden og lad småkoge på svag varme under låg i 6 min.
6. Server fiskegryden med risene/grynene.

E. Familien Ålunds favoritkyllingeret

med oreganosauce

1. Sæt ovnen på 225°. Skræl og halvér 2 bagekartofler på langs, skær stykkerne i 1 cm tykke skiver. Skræl og skær ca 400 g søde kartofler i 2 cm store tern. Læg i ovnens bradepande og fordel $2\frac{1}{2}$ spsk olivenolie, $\frac{1}{2}$ tsk salt og 2 knsp sort peber henover. Steg højt oppe i ovnen i 10 min.
2. Skræl og skær 3 gulerødder (ca 300 g) i 1 cm brede stykker og ca 200 g pastinak i 2 cm store tern. Skær $\frac{1}{2}$ porre i 2 cm brede bidder. Når kartoflerne har været i ovnen i 10 min, tages bradepanden ud og gulerødder, pastinak og porre lægges på. Fordel yderligere 1 spsk olivenolie henover, bland rundt og steg midt i ovnen i 20 min.
3. Skær 1 rød peber i 2 cm store tern og læg dem på bradepanden, når der er 10 min tilbage af stegetiden.
4. *Kylling:* Skær ca 550 g kyllingefilet i 2 cm store tern, krydr med 2 knsp salt og 1 knsp sort peber. Opvarm 1 spsk olivenolie i en stegepande og steg kyllingen på middelhøj varme i 7 min. Læg det på et overdækket fad, efterhånden som det bliver færdigt.
5. *Sauce:* Mens kyllingen bliver stegt, blandes 2 dl madyoghurt, $1\frac{1}{2}$ tsk oregano, 1 knsp salt og 1 knsp sort peber i en skål.
6. Server kartoflerne og grøntsagerne i bradepanden med kyllingen og saucen.

C. Svinemørbrad- og chorizopande

med ris/gryn

1. Afpuds og skær ca 450 g svinemørbrad i 1 cm brede strimler. Krydr med 2 knsp salt og 1 knsp sort peber. Skær 100 g chorizo i 1 cm brede skiver. Hak 2 løg (ca 200 g).
2. Kog ris/gryn til 4 personer.
3. Smelt 1 spsk smør i en stegepande, pres 2 fed hvidløg i og tilsæt halvdelen af kødet, pølsen og løgene. Brun på høj varme i 2 min. Kom det hele i en gryde, og brun resten af kødet, pølsen og løget på samme måde. Læg over i gryden. Skræl og riv 2 gulerødder (ca 200 g) groft. Striml 1 rød peber og halver 150 g haricots verts på bredden.
4. Pisk $\frac{1}{2}$ spsk maizena sammen med 1 spsk vand i en skål. Tilsæt 1 dl piskefløde, 2 dl vand, $\frac{1}{2}$ spsk kinesisk soya, $\frac{1}{2}$ tsk salt og 1 knsp sort peber. Kom blandingen i gryden og lad det koge op.
5. Hæld gulerødderne, den røde peber og haricots verts i gryden. Lad simre i 10 min under låg.
6. Server svinemørbrad- og chorizopanden med ris/gryn.

D. Pasta med urtemarinerede artiskokker

samt fetaost og cherrytomater

1. Kog pappardelle pasta til 4 personer.
2. Udkern og hak 1 rød chili fint. Skyl 70 g babyspinat. Hak 1 løg (ca 100 g) og halvér 250 g cherrytomater. Skær 1 squash i 1 cm brede kvarter.
3. Opvarm olien fra artiskokkerne i en stegepande, pres 1 fed hvidløg i og tilsæt chilien, løget, squashen og $\frac{1}{2}$ tsk salt. Steg på middelhøj varme i 6 min.
4. Kom 1 dåse artiskokker, 1 dl piskefløde og cherrytomaterne på panden. Lad simre i 3 min.
5. Hæld vandet fra pastaen og bland den kogte pasta med spinaten. Bland de stegte grøntsager ned i sammen med 150 g smuldret fetaost. Klar til servering!