

HERRMIDDAG COLLE 21/3 2009 - RECEPT

FÖRRÄTT:

MOZZARELLABRUSCHETTA MED MARINERAD GREKISK SALLAD

BERÄKNAD TILL 2 PORTIONER

4 MARINERADE, SOLTORKADE TOMATER

2 SKIVOR VITT BRÖD

2 DL ARLA KÖKET RIVEN OST MOZZARELLA



GÖR SÅ HÄR

SÄTT UGNEN PÅ GRILL. STRIMLA TOMATERNA. LÄGG DEM PÅ BRÖDEN OCH STRÖ ÖVER OSTEN. GRATINERA I ÖVRE DELEN AV UGNEN 1 – 2 MIN TILLS OSTEN SMÄLTER. DELA I BITAR.

GREKISK SALLAD

BERÄKNAD TILL 2 PORTIONER

- 1 RÖD LÖK(AR), TUNT SKIVAD
- 4 MSK OLIVOLJA
- 2,5 MSK VITVINSVINÄGER
- 1 ST GRÖN PAPRIKA, I SKIVOR
- 1 ST RÖD PAPRIKA, I SKIVOR
- 0,5 ST GURKA, SKALAD OCH I MINDRE BITAR
- 5 ST PLOMMONTOMATER, I MINDRE BITAR
- 1 ST GEMSALLAT, PLOCKADE BLAD (ALT ROMANSALLAD)
- 2 MSK RÖDA OLIVER UTAN KÄRNOR
- 2,5 MSK SVARTA ELLER GRÖNA OLIVER MED KÄRNOR
- SALT OCH SVARTPEPPAR
- 1 PAKET FETAOST, (150 G)
- OREGANO, FÄRSK



TILLAGNING

MARINERA RÖDLÖKEN I OLJA OCH VINÄGER 10 MINUTER. BLANDA I OLIVER OCH ÖVRIGA GRÖNSAKER OCH SMAKA AV MED SALT OCH PEPPAR, LÄGG UPP PÅ TALLRIK. BRYT OSTEN I BITAR OCH LÄGG PÅ SALLADEN. RINGLA ÖVER LITE OLIVOLJA OCH GARNERA MED FÄRSK OREGANO.

HUVUDRÄTT:

VILTGRYTA PÅ FLÄSKFILÉ

BERÄKNAD TILL 4 PORTIONER

400 G FLÄSKFILÉ

1 MSK RAPSOLJA

310 G ARLA KÖKET VILTPANNA

1 DL TORKADE TRANBÄR

2 MSK GROVHACKAD FÄRSK TIMJAN



GÖR SÅ HÄR

SKÄR KÖTTET I SKIVOR. STEK DET I SMÖR- & RAPSOLJA I EN PANNA CA 2 MIN PER SIDA. TILLSÄTT GRÄDDEN OCH SMAKPASTAN, RÖR OM OCH LÅT KOKA CA 2 MIN. STRÖ ÖVER TORKADE TRANBÄR OCH TIMJAN. SERVERA MED KOKT RIS.

EFTERRÄTT:
MANGOSURPRISE
8 PORT

1 PKT FRYST MANGO, 250 G
2 ÄGGULOR
1 DL FLORSOCKER
4 DL ARLA KÖKET VISPGRÄDDE
10 COOKIES, CA 100 G (KAKOR, TYP MARYLAND)

HALLONSALSA:
4 PASSIONSFRUKTER
400 G FRYSTA HALLON
2 MSK FLYTANDE HONUNG

GÖR SÅ HÄR

HALVTINA MANGON. MIXA DEN MED ÄGGULOR OCH FLORSOCKER. VISPA GRÄDDEN. RÖR NER MANGOMOSET I GRÄDDEN. SMULA I KAKORNA. KLICKA SMETEN I 8 STORA MUFFINSFORMAR AV PAPPER. FRYSS I MINST 3 TIM. DELA PASSIONSFRUKTEN OCH TA UR FRUKTKÖTTET. BLANDA DET MED HALLON OCH HONUNG. LÅT STÅ MINST 1 TIM. HIT KAN MAN FÖRBEREDA. TA BORT MUFFINSFORMARNA FRÅN GLASSEN OCH LÄGG UPP DEN PÅ ASSIETTER. LÅT GLASSEN STÅ CA 15 MIN. SERVERA MED HALLONSALSAN.

