

**Hjemkundskab**  
**Klasse: Prøve Valghold**  
**Dato: Uge 48**  
**Emne: Jul 2 - Julefrokost**  
**Jan Thiemann**



<p><b>Fiskefilet</b> <i>2 fiskefilet af fladfisk til hver</i></p> <p><i>æg</i> <i>Rasp</i> <i>salt</i> <i>peber</i> <i>smør/olie</i> <i>citron</i> <i>Persille</i> <i>Smør</i> <i>2 ss rejer pr person</i></p>	<p>Fiskefileterne tørres godt i køkkenrulle Drysses med salt og ligger og trækker i 10 minutter Vendes i sammenpisket æg og i rasp Lægges forsigtigt på en tallerken og trækker i 10 minutter Brug to pander til at stege På en pande varmes olie og smør op. Brug rigeligt olie Når smørret har snakket af lægges fiskefileterne forsigtigt ned i det varme fedtstof. Steges ved mellemvarme til de er sprøde og lysebrune. Serveres med nye kartofler, persille, smørklat og remoulade. Pyntes med rejer</p>
<p><b>Remoulade</b> <i>200 G MAYONNAISE</i> <i>1 spsk krydderddike (hvid balsamico)</i></p> <p><i>1-2 tsk Dijonsennep</i> <i>1 spsk hakkede syltede agurker</i></p> <p><i>1 spsk kapers</i> <i>2-3 spsk hakket persille</i></p>	<p>Det hele røres sammen Stilles koldt til I skal spise</p>
<p><b>Frikadeller</b> <i>Ingredienser:</i> <i>400 g hakket flæskekød,</i> <i>(max. 10 - 12% fedt)</i> <i>1 ½ tsk. groft salt</i> <i>1 dl mel</i> <i>1 æg</i> <i>½ revet løg</i> <i>1½ dl. isvand</i> <i>1/4 tsk. stødt peber</i> <i>15 g Smør/olie til stegning</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rør kødet sejt med salt, 2-3 min</li><li>• (Når farsen røres sej med salt, før de øvrige ingredienser tilsættes, bliver den bedre til at binde væsken. På den måde opnår man en bedre konsistens af farsen og de færdige frikadeller.)</li><li>• Tilsæt alle øvrige ingredienser, vandet dog lidt ad gangen.</li><li>• Rør til farsen har en ensartet konsistens. Hold evt. en del af vandet tilbage.</li><li>• Lad farsen hvile i køleskab mindst 10-15 minutter Tilsæt lidt mere vand, hvis farsen er for fast.</li><li>• Varm panden op. Hæld 2 ss olie på panden. Tilsæt 1 tsk. smør. Lad smørret snakke af.</li><li>• Steg frikadellerne på panden i det varme fedtstof, ca. 2 min. på hver side. Skru ned for varmen, og steg frikadellerne færdige, ca. 4 min. mere på hver side.</li></ul>

<p><b>Kogt rødkål:</b></p> <p>1/4 Rødkål. rå</p> <p>1 spsk. Sukker</p> <p>2 dl. Ribssaft. sød. koncentreret</p> <p>1/2 dl. Eddike</p> <p>1/2 tsk. Salt</p> <p>20 gram Smør</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stokken skæres væk.</li> <li>• Kålen snittes fint og kommes i en gryde med smeltet smør. Sukker drysses over kålen, og det svitser i smørret i ca. 10 minutter.</li> <li>• Så tilsættes ribssaften og eddike.</li> <li>• Kålen koges ved svag varme i ca. 3/4 time.</li> <li>• Hvis kålen koger tør, tilsættes lidt vand.</li> <li>• Når kålen er mør smages til med lidt salt.</li> </ul>
<p><b>Æbleflæsk</b></p> <p>8 skiver stegeflæsk</p> <p>5 æbler</p> <p>1 tks Salt</p> <p>1 løg i skiver</p> <p>Timian</p> <p>Evt. lidt sukker</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steg flæskeskiverne på panden.</li> <li>• Skræl imens æblerne og skær dem i både.</li> <li>• Tag flæsket af panden og hold det varmt.</li> <li>• Løgene skæres i grove stykker og svitser klare i noget af fedtet. Kom æblerne på og damp dem møre, æblerne behøver ikke at koge helt til mos. Smag det til, nogle kan godt lide æblerne med lidt sukker i.</li> <li>• Anret de lune flæskeskiver på et fad og kom æblerne på.</li> <li>• Drys med lidt friske timianblade.</li> </ul>