



## **Himmel og Hav**

Fisk og fugl tilberedt med fuld farvepalette

**Side 4-8**

## **Super Bowl**

Den helt rette stemning til årets sportsbegivenhed

**Side 9-13**

## **Nordisk smørrebrød**

Yndlingsspisen med et fint nordisk twist

**Side 14-19**

**FARVERIG FESTMIDDAG,  
SUPER SPORTSSNACKS  
OG FINERE FROKOST**

# INDHOLD

## Himmel og Hav

Rosastegt andebryst . . . . .	4
Røget hellefisk . . . . .	5
Lynstegt tun . . . . .	6
Torsk som saltimbocca . . . . .	7
Unghanebryst . . . . .	8

## Super Bowl

Kyllingevinger . . . . .	9
Baconburger . . . . .	10
Nakkesteg i baconflet . . . . .	11
Cowboytoast . . . . .	12
Cookies . . . . .	13

## Nordisk smørrebrød

Eddikesyltelage . . . . .	14
Kartoffelmad . . . . .	15
Skagen Skinke . . . . .	16
Tatar af tomat og rødbede . . . . .	17
Æggemad . . . . .	18
Kyllingmad . . . . .	19

## **Lav mad, der glæder både kok og gæster**

På vores breddegrader kan de mørke måneder være lidt tunge at komme igennem. Må vi være med til at sprede lidt lys i form af herlig hjemmelavet mad, du kan samle familie og venner omkring? For god mad og godt selskab hører sammen, og bringer humøret gevaldigt i vejret. Men hvad skal man så servere og i hvilken anledning?

Kokkene hos Jespers Torvekøkken har samlet en række opskrifter, der kan klare ærterne til lidt af hvert: Til finere gæstebud, til en festlig amerikansk aften i Super Bowl's tegn eller til familiens søndagsfrokost med smørrebrød med et nordisk pift. Alle retter, der kræver lidt ekstra opmærksomhed af hjemmets kok, men som til gengæld er alle forberedelserne og indsatsen værd. Og får du lyst til at servere retterne i alle mulige andre anledninger, skal du ikke høre for det. Vi er sikre på, at gæsterne vil føle sig forkælede uanset om du serverer ved køkkenbordet, spisebordet eller foran TV'et.

Vi håber, du må få en fest, både under tilberedning, servering og når I alle nyder resultatet!

Kokkene fra Jespers Torvekøkken

# ROSASTEGT ANDEBRYST MED ÆGGEBLOMME, MANDLER, HJERTESALAT OG JORDSKOKKER



## Ingredienser

- 4 andebryster
- 4 hele æggeblommer
- 4 dl. smagsneutral olie (f.eks. rapsolie)
- 100 g. mandler
- 2 rød hjertesalat
- 12 jordskokker
- 2 tsk. trøffelolie

OPSKRIFT  
TIL 4 PERSONER

## Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 65 grader. Æggeblommerne skal nemlig confiteres. Læg æggeblommerne i hver sin ovnfaste skål (gerne en ramekin skål), og dæk dem med smagsneutral olie. Bages i 60 min. Så længe de bliver i olien, kan de sagtens tilberedes i forvejen.

Imens renses og skrælles jordskokkerne, og hjertesalaten vaskes og skæres i kvarte. Husk, at lade stokken sidde på, da den holder sammen på bladene under stegningen. Afpuds andebrysterne for sener og hinder, og fjern evt. fjer. Rids fedtkanten uden at skære ned i kødet, og giv dem godt med salt og peber. Lægges med fedtsiden nedad på en kold og tør pande, der derefter tændes ved middel varme. Steges i 2-3 min., så andefedtets langsomt smelter af. Vendes og steges derefter i 3-4 min. Tag dem af varmen, og lad dem trække indtil de skal bages færdige i ovnen.

Rist mandlerne i andefedtets til de er gyldne i ca. 2 min, og læg dem på et stykke køkkenrulle. Gem panden med andefedtets på. Det skal bruges senere, når hjertesalaten skal steges. Jordskokkerne halveres. Læg dem i et ildfast fad, og vend dem med trøffelolien. Krydr med salt og peber.

Når de confiterede æggeblommer er færdige, tages de ud af ovnen. Skru ovnen op til 180 grader. Når ovnen er varm nok, bages jordskokkerne i 25 min. Samtidig sættes andebrysterne ind, men tages ud efter 12 min., så de kan trække færdige inden de skæres. Mens andebrysterne trækker, og jordskokkerne bages færdige, steges hjertesalaten af på skærepladerne ved hård varme i ca. 1 min. og ikke længere, da de stadig bør være sprøde, dog med en god stegeskorpe på skærepladerne. Anret på en stor tallerken.

# RØGET HELLEFISK PÅ SALTBAGT SELLERI MED TYTTEBÆRKOMPOT OG HASSELNØDDER

OPSKRIFT TIL 4 PERSONER

## Ingredienser

200 g. røget hellefisk i skiver

1 knoldselleri

200. g fint salt

4 spsk. citronsaft

1 dl. vand

1 dl. sød soya

100 g. hasselnødder

200 g. frosne tyttebær

1 dl. sukker

1 bundt dild

## Fremgangsmåde

Ovnen tændes på 180 grader. Knoldsellerien vaskes grundigt, og bunden skæres af. Læg det i et ildfast fad. Dernæst skal der laves en saltdej. Salt, citronsaft og vand blandes til en tyk masse, og lægges ovenpå sellerien. Dæk sellerien med dejen, så godt du kan, og sæt det i ovnen i to timer. Hæld de frosne tyttebær i en skål, og hæld sukkeret over dem. Ligeledes hældes hasselnødderne i et ildfast fad, og vendes med soyaen. Lad det stå og marinere, indtil det skal bruges.

Når sellerien er bagt færdigt, tages det ud, og køles ned. Hasselnødderne sættes i ovnen, og bages i 10 min. Skær skrællen af sellerien, og skær skiver af 1 cm. tykkelse. Skiverne skæres derefter i kvarte, og lægges på et fad. Fold en halv skive hellefisk på en kvart selleriskive. Pyntes af med tyttebær, groffhakkede hasselnødder og dild.

### Ingredienser

4 tunsteaks af 150 g. pr. stk.

4 spsk. sesamolie

2 mangoer

1 citron

250 g. creme fraiche 38 %

1 tube wasabi

½ blomkål

250 g. smør

1 bundt rød skovsyre

### OPSKRIFT

TIL 4 PERSONER

### Fremgangsmåde

Læg smørret i en kasserolle, og smelt ved middel varme. Når vollen er faldet til bunds, skrues der op for blusset, og smørret brunes af. Det skal op og bruse lidt, så det får en gyldenbrun farve samt nøddeagtig duft. Tages af blusset, og hældes i en skål gennem en si. Lad det køle af ved stuetemperatur.

En kvart tube wasabi puttes i en skål, og blandes grundigt med creme fraiche. Smages til med salt og peber, og sættes til side. Blomkålen deles op i små buketter, og steges af på en varm pande med neutral olie, i ca. 2 min. De bør stadig være sprøde. Tages af panden, og lægges på køkkenrulle. Mangokødet skæres fra skal og sten, og skæres i små tern, og puttes i en kasserolle. Skal fra citronen samt saften tilsættes, og blandingen varmes igennem i ca. 5 min. Tages af varmen, og blendes til en puré med en stavblender. Køles derefter ned.

De 4 tunsteaks krydres med salt og peber, og lynsteges på en varm pande tilsat sesamolien. Max 1 min. på hver side. Tunen skal være rå i midten.

Det brunede smør varmes op ved svag varme. Tunen anrettes ovenpå en spsk. mangopuré, en tsk. wasabi creme lægges ovenpå og dernæst 2-3 blomkålsbuketter. En tsk. brunet smør hældes henover retten, og der pyntes af med rød skovsyre.

# LYNSTEGT TUN, MANGO PURÉ, WASABI CREME OG STEGT BLOMKÅL

# TORSK SOM SALTIMBOCCA MED APPELSIN BEURRE BLANC OG SPINAT

OPSKRIFT TIL 4 PERSONER

## Ingredienser

4 torskeloins af ca. 160 g. pr. stk.

8 skiver parmaskinke

1 bundt salvie

2 appelsiner

2 skalotteløg

4 dl. tør hvidvin

200 g. smør

500 g. vasket babyspinat

1 citron

2 fed hvidløg

4 tsk. mel

## Fremgangsmåde

2 blade salvie lægges på hvert stykke torsk, og 2 skiver parmaskinke foldes rundt om fisken. Krydr med salt og peber, drys en smule mel på hvert stykke fisk og dup dem forsigtigt, så de er dækket af et tyndt lag.

Skalotteløget skæres i meget små tern, og steges møre i en kasserolle ved middel varme. Uden at tage farve. 3 dl. hvidvin hældes på, og koges op i ca. 5 min. Put dernæst appelsinskal og saft i saucen, og kog igennem i yderligere 2 min. Tag kasserollen af blusset, og lad det stå og trække. Ovnens tændes på 180 grader, og mens den varmer op, brunes fisken af på alle sider. Et par minutter på hver side. Lægges derefter i et ildfast fad, så det er klar til at komme i ovnen. I samme pande hældes nu den resterende hvidvin i samt finthakket hvidløg. Kog det godt igennem i ca. 5 min, tag panden af blusset, og læg babyspinaten i panden. Lad det stå og falde sammen af sig selv. Fisken sættes i ovnen i 10 min., og imens den bages færdig, laves saucen.

Kasserollen med vin og appelsinblandingen koges op, mens der piskes kolde smørtern i. Når smørret er smeltet, og saucen er tyknet en smule, smages det til med salt og peber, og tages af varmen.

Babyspinaten vendes i panden, og fordel det dernæst på 4 tallerkener. Fisken anrettes ovenpå, og der hældes sauce henover.

## Ingredienser

4 unghanebryster med vingebe  
1 dl. kapers  
1 dl. hvid balsamico  
2 dl. olivenolie  
1 tsk. Dijon sennep  
1 rødløg  
4 bagekartofler  
100 g. rygeost  
100 g. smør  
1 bundt kørvel  
1 dl. fløde  
350 g. bøgehatte

## Fremgangsmåde

Unghanebrysterne krydres med salt og peber, og brunes af i ca. 3-4 min. på hver side. Tages af panden, og lægges i et ildfast fad. Gem panden – der skal svampene på senere.

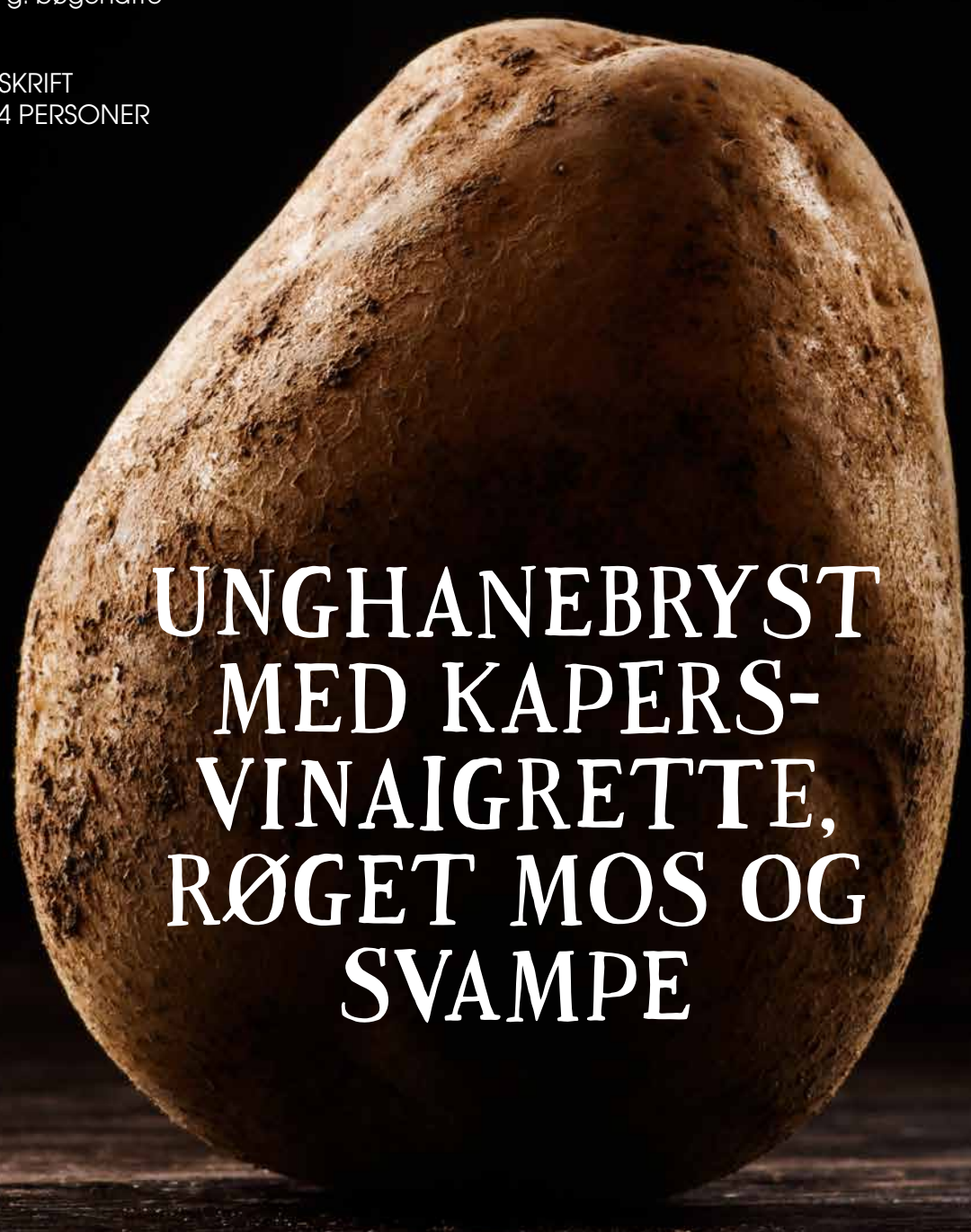
Bagekartoflerne vaskes grundigt, og koges møre (med skræl på, og uden salt) i ca. 25 min. Imens skæres rødløget i fine tern, kapers hakkes fint, og de blandes sammen. Dernæst blandes olivenolie, balsamico, salt, peber og sennep, og piskes sammen. Hældes derefter over løg-kapers blandingen.

Ovnen tændes ved 180 grader, og unghanen sættes ind i ca. 15 min. Når de er sat ind, laves den røgede mos. De lune bagekartofler lægges i en skål sammen med smørret. Brug et piskeris til at slå dem groft itu. Derefter tilsættes rygeosten og fløden, og det vendes sammen. Smag nu til med salt og peber. Lige inden servering vendes det hakkede kørvel i.

Bøgehatterne svitses af på panden med lidt salt og peber i ca. 5 min.

Unghanen tages nu ud efter de 15 min., og trækker i 5 min. inden servering. Anret på tallerken, og pynt med lidt kørvel.

OPSKRIFT  
TIL 4 PERSONER



# UNGHANEBRYST MED KAPERS- VINAIGRETTE, RØGET MOS OG SVAMPE



# SPRØDE KYLLINGEVINGER MED OSTEDIP

OPSKRIFT TIL 4 PERSONER

## Ingredienser

20 kyllingevinger uden det yderste led

1 spsk. karry

1 dl. olie til marinaden

4 dl. øl

100 g. hvedemel

100 g. majsmeel

1 spsk. røget paprika

1 kg. grov rasp

Olie til stegning

2 dl. 18% creme fraiche

150 g. skimmelost

Salt og peber

## Fremgangsmåde

**Marinade** Olie, karry, salt og peber blandes til marinade. Heri lægges kyllingevingerne i 1 time.

Kyllingevingerne koges møre, men faste i kødet. Sættes på køl til de er helt kolde.

**Panering** Øl, hvedemel, majsmeel, røget paprika, salt og peber piskes sammen. De kogte og marinerede kyllingevinger vendes i dejen, og derefter vendes de i raspen til de er helt dækkede.

Steg kyllingevingerne i 175 grader varm olie – de skal være helt dækket af olie. Laves bedst i en frituregryde eller i en tykbundet gryde. Steges til de er gyldne.

**Ostedip** Skimmelosten røres blød med creme fraiche, og smages til med stødt peber.

# BACON BURGER

OPSKRIFT TIL 4 PERSONER

BRIOCHEBOLLER 12 STK.

## Ingredienser

650 g. mel  
12 g. salt  
100 g. smør  
1 æg  
50 g. gær  
3 dl. mælk  
20 g. sukker

## Fremgangsmåde

Lun mælken, og opløs gæren heri. Tilsæt æg, blødt smør, sukker og salt. Kom mel i lidt ad gangen, og ælt godt igennem til dejen er blank og lind, hold evt. lidt af melet tilbage. Hæves tildækket i 30 min. et lunt sted. Del dejen i 12 stykker, og form dem til boller. Sæt dem på en bageplade med bagepapir. Tryk dem flade, så de er 3 cm. i højden. Hæves tildækket et lunt sted i 30 min. eller til dobbelt størrelse. Bag bollerne i en forvarmet ovn ved 175 grader i ca. 10-14 min., eller til de er gyldne. Lad dem køle af på en rist.

KETCHUP

## Ingredienser

500 g. flåede tomater  
60 g. tomatpuré  
50 g. løg  
120 g. rørsukker  
100 g. æble  
1 spsk. karry  
90 g. æbleeddike  
1 stk. stjerneanis  
2 fed hvidløg

## Fremgangsmåde

Pil og skræl løg og hvidløg, og snit dem. Sauter løgene let i olivenolie. Tilsæt sukker, stjerneanis, karry, salt og peber, og lad løgene karamellisere i sukkeret. Skær tomaterne i grove tern, og tilsæt dem til løgene i gryden sammen med eddiken. Lad det hele koge ved svag varme i ca. 45 min., til du har en tæt kompot. Fjern stjerneanis, og blend tomatkompotten til en glat puré. Sigt puréen igennem en fintmasket sigte – brug evt. en ske til at mase puréen igennem med. Hæld ketchuppen i en skål, og afkøl den.

STEGTE KARTOFLER

## Ingredienser

8 bagekartofler  
2 spsk. rapsolie

## Fremgangsmåde

Skær kartoflerne ud i både, og vend dem med rapsolie og salt. Bag dem i en forvarmet ovn ved 190 grader i 35-45 min.

SYLTEDE RØDLØG

## Ingredienser

4 rødløg  
2 dl. eddike  
2 dl. sukker  
2 dl. vand  
1-2 laurbærblade

## Fremgangsmåde

De syltede rødløg kan med fordel laves dagen før. Kog eddike, sukker og vand op. Pil løg og skær dem i tynde skiver. Læg dem i et sylteglas med laurbærblade. Hæld den kogende lage over. Stil dem til afkøling.

BØFFER

## Ingredienser

500 g. hakket oksekød  
4 pk. bacon á 100 g.  
4 skiver cheddarost  
200 g. salat  
(f.eks. rucola)

## Fremgangsmåde

Del kødet i 4 stykker, og form dem til tykke bøffer. Vikl kanten med 2 stykker bacon. Tryk dem flade. Steg bøfferne og den ekstra bacon ved høj varme til de er gennemstegte. Læg cheddarosten på bøfferne. Byg burgerne op med briocheboller, rucola, syltede løg, ketchup, bacon og bøffer. Servér med stegte kartofler.

# NAKKESTEG I BACONFLET MED SØDE KARTOFLER OG BACON-BØNNER

OPSKRIFT TIL 10 PERSONER

## Ingredienser

2 kg. nakkekam  
2 dl. fløde  
600 g. bacon i skiver  
1½ kg. søde kartofler  
1 dl. olivenolie  
1 kg. grønne bønner  
Maizena til jævning  
Salt og sort peber

## Fremgangsmåde

Krydr nakkekammen med salt og peber. Lav et flet/net af bacon, og læg nakkekammen derpå, og rul den ind i baconen. Læg stegen i et ildfast smurt fad, og steg i ovnen ved 185 grader i 2½ - 3 timer (stegen skal have en kerntemperatur på 80 grader). Tilsæt lidt vand i bunden af fadet, så der er stegt sky til saucen.

Vask de søde kartofler grundigt. Skær dem i både, og vend dem i olivenolie og salt. Læg dem i en smurt bradepande, og sæt dem i ovnen sammen med stegen i 45 min.

Vikl bacon omkring små håndfulde bønner, og bag dem i ovnen i 10 min.

Når stegen er færdig, sigter du skyen, og koger den op sammen med fløden. Smag saucen til, og jævns den med Maizena.

### Ingredienser

8 store skiver groft brød  
600 g. hakket oksekød (8-12 % fedt)  
3 spsk. Worcestersauce  
4 løg  
½ dl. olie  
1 dl. mørk balsamico  
80 g. sukker  
Salt og peber

OPSKRIFT TIL 4 PERSONER

### Fremgangsmåde

Løgene pilles og skæres i ringe, og sautes i varm olie i 5 min. uden at de tager farve. Herefter kommer balsamico og sukker på, og koges 5 min. Derefter tages de af varmen, og sættes til afkøling.

Imens røres kødet sammen med Worcestersaucen og lidt salt og peber. Kødet deles i 4 lige store portioner. På en bageplade med bagepapir lægges 4 skiver brød, og de 4 portioner kød fordeles ovenpå brødet. Sættes i ovnen ved 175 grader, og bages i 10 min.

Derefter tages de ud, og de syltige løg kommer på sammen med ketchup. De sidste 4 skiver brød lægges på, og bages i ovnen i yderligere 8-10 min. til kødet er gennemstegt.



# GROV COWBOY- TOAST MED SYRLIGE LØG

Den grove cowboytoast er god som en hurtig snack, der kan laves i pausen. Kødet deles i 4 lige store portioner. På en bageplade med bagepapir lægges 4 skiver brød, og de 4 portioner kød fordeles ovenpå brødet. Sættes i ovnen ved 175 grader, og bages i 10 min.

Derefter tages de ud, og de syltige løg kommer på sammen med ketchup. De sidste 4 skiver brød lægges på, og bages i ovnen i yderligere 8-10 min. til kødet er gennemstegt.

# COOKIES MED PEANUTS, TRANEBÆR, HVID OG MØRK CHOKOLADE

Denne dej kan sagtens laves i forvejen,  
og gemmes i fryseren. Når du skal bruge dejen,  
tages den blot ud en halv time før bagning.

OPSKRIFT TIL 30 COOKIES

## Ingredienser

160 g. brun farin

160 g. sukker

200 g. smør

1 tsk. vaniljesukker

2 økologiske æg

2 tsk. bagepulver

240 g. hvedemel

½ tsk. salt

50 g. mørk hakket chokolade

20 g. hvid hakket chokolade


50 g. tørrede tranebær

100 g. hakkede usaltede peanuts

## Fremgangsmåde

Rør alle ingredienserne sammen.  
Rul dejen i pølser på 6 cm. i dia-  
meter. Skæres i 1 cm. tykkelse, og  
bages ved 180 grader i 10-12 min.





Danskernes yndlingsmad til frokost er uden tvivl smørrebrød. Her har vi drysset lidt nordisk inspiration ud over. Til alle opskrifterne skal der naturligvis bruges rugbrød og smør til brødet. Vi anbefaler et groft og mørkt rugbrød. Gerne hjemmebagt, hvis der er tid! Opskrift på rugbrød med malt og øl finder du på [torvekoekken.dk](http://torvekoekken.dk)

Derudover skal der bruges eddikesyltelage til at sylte rødæg s.15. Det der bliver tilovers, kan du bruge til at sylte andre grøntsager.

#### OPSKRIFT TIL EDDIKESYLTELAGE

##### Ingredienser

- 1 l. eddike
- 1 kg. sukker
- 1 l. vand
- 10 peberkorn
- 5 laurbærblade

##### Fremgangsmåde

Kog eddike, sukker, peberkorn og laurbærblade op indtil sukkeret er helt opløst, og tag dernæst lagen af varmen. Tilsæt vandet, og sæt væsken på køl.

# KARTOFFELMAD MED ÆRTEPESTO, SYLTEDE RØDLØG OG KARSE

OPSKRIFT TIL  
4 STK. SMØRREBRØD

## Ingredienser

360 g. kartofler  
4 blade hovedsalat  
½ bakke karse  
Rugbrød  
Smør til rugbrød

## Fremgangsmåde

Kog kartoflerne med salt og gerne løvstikke. Tag løvstikkerne op, og køl kartoflerne af. Et groft stykke rugbrød smøres og pyntes med salat, derefter skæres kartoflerne i skiver og lægges på brødet, pynt med ærtepesto, et par løgringe på toppen og afslut med karse.

## ÆRTEPESTO

### Ingredienser

200 g. blancherede ærter  
1 fed hvidløg  
50 g. revet parmesan  
1-2 dl. rapsolie

### Fremgangsmåde

Alle ingredienserne blendes, og olie tilsættes lidt efter lidt, til du får en passende tyk konsistens.

## SYLTEDE RØDLØG

### Ingredienser

3-4 rødløg i skiver  
6 dl. eddikesyltelage (se s. 14)

### Fremgangsmåde

Kog eddikesyltelagen op, og hæld lagen over løgene. Lad dem gerne stå natten over og trække. Skulle du have nogle løgringe tilovers, kan resten gemmes i køleskabet.



OPSKRIFT TIL  
4 STK. SMØRREBRØD

#### **Ingredienser**

12 tynde skiver Skagen  
Skinke

2 dl. kogte hvedekerner

100 g. frosne havtorn

100 g. æble

100 g. sukker

Frysetørrede havtorn,  
karse eller ærtespiner til pynt

Maizena til jævning

Smør til ristning

Flagesalt

#### **Fremgangsmåde**

Havtorn, æble og sukker koges op (evt. med lidt vand), og jævnes til en tyk kompot. Afkøles i køleskab. De kogte hvedekerner ristes på en pande med smørret, og lægges derefter på et stykke køkkenrulle, og drysses med flagesalt.

Fold Skagen skinken på brødet, læg en lille streg af kompotten på skinken, og drys med de ristede kerner. Afslut med at pynte med frysetørrede havtorn, karse eller ærtespiner.

# SKAGEN SKINKE MED HVEDEKERNER OG HAVTORNKOMPOT



OPSKRIFT TIL  
4 STK. SMØRREBRØD

#### **Ingredienser**

2 tomater uden kernehus

2 kogte rødbeder

2 pasteuriserede  
æggeblommer

1 rødløg i tern

2 spsk. kapers

200 g. revet havgus ost

6 blade finthakket basilikum

15-20 ærtespirer

#### **Fremgangsmåde**

Hak de kernefrie tomater og rødbeder i fine tern, og rør tatareren sammen med æggeblommerne.

Riv osten, og bland den med basilikum. Læg osteblandingen (en spiseske størrelse) på en bradepande med bagepapir, og bag ved 160 grader i 7-9 min. Lægges derefter til afkøling.

Anret tatareren på groft rugbrød, og drys med hakkede rødløg og kapers. Læg den bagte ost på toppen, og afslut med ærtespirerne.

# TATAR AF TOMAT OG RØDBEDE MED BAGT HAVGUS OST

### Ingredienser

8 smilende æg  
2 gulerødder  
4 pasteuriserede  
æggeblommer  
1 tsk. salt  
2 spsk. alm. eddike  
2 spsk. finthakket dild  
4 dl. rapsolie  
5 dl. olie til fritering  
Lidt flagesalt  
1 potte brøndkarse

OPSKRIFT TIL  
4 STK. SMØRREBRØD

### Fremgangsmåde

Start med at lave mayonnaisen. Hæld æggeblommerne i kanden til din stavblender eller i en skål. Tilsæt eddiken og lidt salt, brug stavblenderen til at blande det sammen. Tilsæt olien lidt ad gangen, mens du blender – vær opmærksom på, at hvis olien kommer for hurtigt i, vil mayonnaisen skille. Når alt olien er tilsat, røres dilden ned i mayoen med en ske.

Gulerødderne skal friteres. De skrælles, og skæres til fine strimler. Du kan med fordel bruge et julienne jern. Olien varmes op i en almindelig gryde eller en frituregryde til 180 grader, og gulerodsstrimlerne puttes i gryden i olien i 2 min., og lægges derefter på et stykke fedtsugende papir, og drysses med flagesalt.

Æggene deles, og lægges på rugbrødet. Dild mayoen lægges ud som en streg. Brug gerne en sprøjtepose. Læg til sidst de sprøde gulerodsstrimler på og pynt med brøndkarse.



OPSKRIFT TIL 4 STK. SMØRREBRØD

# KYLLINGMAD MED RØGET ÆBLE- OG LØGCREME

## Ingredienser

4 kyllingebryster  
1 rødt æble  
1 rødløg  
1½ dl. mayo  
1½ dl. creme fraiche  
1 dl. rygeost uden  
kommen  
1 bundt purløg til  
pynt  
4 blade ærtesalat  
eller lignende salat  
Salt og hvid peber

## Fremgangsmåde

Steg kyllingebrysterne på en grill eller 20 min. i ovnen ved 175 grader, og lad dem afkøle.

Rør cremen sammen af mayo, cremefraich og rygeost, og smag til med salt og hvid peber.

Skær løg og æbler i tynde strimler, og vend dem ned i cremen.

Skær kyllingebrysterne ud i tynde skiver 2-4 mm., og anret dem på brødet og salaten. Læg cremen på kyllingen, og pynt med purløg.



SILVER

PurePrint® by KLS  
Produced 100% biodegradable  
by KLS PurePrint A/S

Denne tryksag er et Cradle to Cradle certificeret produkt. Det betyder, at du sidder med en tryksag, som er 100% biologisk nedbrydelig og helt fri for skadelige kemikalier og tungmetaller. Alle ressourcer anvendt i fremstillingen, kan indgå i det biologiske kredsløb efter brug og dermed efterlades ingen former for affald som er skadelig for mennesker eller natur.