



Hver dag er en fest

Af Anne Larsen
mad@sondagsavisen.dk

På torvene og hos grønthandlerne bugner det med friske råvarer, mens supermarkedernes frugt- og grøntafdelinger aldrig har været skønnere. Vi bliver budt eller byder selv på frokost eller middag. Hver dag er en fest. I hvert fald i sommerferien



Med mindre andet er angivet er alle opskrifter til seks personer:



PIL SELV REJER

Der beregnes 1/2 kg rejer pr. person, hvis det er som forret eller natmad, og 1 kg hvis det er hovedret.

3 kg rejer
1 bdt. frisk dild
3 citroner
Dip/dressing:
400 g fromage frais

6 spsk. mayonnaise eller 2 spsk. rapsolie
havsalt og friskkværnet hvidt peber
2 fed fintrevet hvidløg alternativt 1 lille bdt.
finthakket dild, persille eller purløg
Tilbehør: lunt, lyst rustikt brød

Tilberedning: Er rejerne frosne, kan de tøs op i et dørsalg under rindende vand. Rør og smag dressing til. Anret rejerne med dild, citronbåde, dressing og brød.

STEGT RØDSPÆTTE MED SOMMERGRØNT

6 hele flåede rødspætter
rapsolie
havsalt og friskkværnet sort peber
1,2 kg små kartofler
2 dl ekstrafine ærter



12 gulerødder
1 blomkål
1 bdt. persille
Tilbehør: Citronbåde

Tilberedning: Rens fiskene, dup den med køkkenrulle og gnid dem med rapsolie, krydr med salt og peber og steg dem gyldne på begge sider. Disse fisk er store og kræver plads, så det er en god ide at brune dem på panden og stege dem færdige i bradepanden. Først 200 grader i fem min., hvorefter varmen skrues ned til 100 grader. Skrub og kog kartoflerne møre. Rens og skær blomkål i buketter, gulerødder i halve og kog disse få min. i letsaltet vand med dryp af rapsolie. Hæld kogende vand over ærterne. Anret fisk med kartofler, blomkål, gulerødder, ærter, finthakket persille og citronbåde.

FRISK HINDBÆRFROMAGE

400 g fromage frais
2 dl tykmælk
1 stang vanille
300 g hindbær
2 spsk. akaciehonning

Tilberedning: Blend surmælken med vanillekorn, hindbær og honning. Hæld dem i iskolde glas (som har været en tur i fryseren) og server straks evt. med et lille fintskåret stykke tømt vanillestang. Fromagen er skøn som den er, men kan 'stives' med husblas. Følg blot anvisningen på emballagen.



DÅSEVIN PÅ KØL

Som velkomst kan man lægge disse små dåsevine på is, dåsevinen findes i fire varianter: Rød med eller uden blide bobler og hvid med eller uden blide bobler, hhv. cabernet shiraz merlot og chardonnay semillon druer. 29 kroner pr. dåse eller fire for 100 kroner. www.wineinacan.dk eller 8657 1355 for nærmeste forhandler.



Uge 31 er den ordinære madugeplan tilbage. Tidligere opskrifter finder du på www.sondagsavisen.dk