

August

Månedens Menu

Små retter til skovturen - Tilberedningstid ca. 45 minutter



Pirogger med spinat creme (5 stk.)

Ingredienser:

250 g hvedemel
120 g durummel
50 g gær
2 ½ dl lunkent vand
1 spsk. olivenolie

Ingredienser til fyld:

250 g spinat
lille løg
1 fed hvidløg
1 dl creme fraise

Fremgangsmåde:

1. Opløs gær en i det lunkne vand, og tilsæt salt, mel og olie. Ælt det sammen til en glat og smidig dej. Lad dejen hæve 1 time ved stuetemperatur.
2. Lav fyldet. Hæld spinaten i en gryde med kogende vand. Kog spinaten i ca. 3 min. Hæld vandet fra og lad spinaten køle af. Hak løg og hvidløg og bland det med spinat, creme fraise og salt og peber. Bland det til en dejlig lind creme.
3. Del dejen i 5 lige store stykker og rul dem ud til tallerkenstore cirkler, der lægges på en bageplade med bagepapir.
4. Fordel fyldet på den ene halvdel af hver cirkel. Læg den anden halvdel over og saml siderne ved at trykke dem sammen med en gaffel.
5. Pensles med æg. Bages i ca. 25 min ved 210 grader.

Tips:

Skift fyldet ud med kylling, laks eller hvad dit hjerte begærer.

Indhold pr. person (beregninger er før tilberedning)

Energi: 1400 KJ
Protein: 8,8 g
Fedt: 6,5 g
Kulhydrat: 60 g
Kalium: 368 mg
Fosfat: 130 mg

Tortilla med laksetatar (4 stk.)

Ingredienser:

4 tortilla pandekager
250 g røget laks
50 g dild
citronsaft
50 g hytteost eller rygeost
1 spsk. creme fraise

Fremgangsmåde:

1. Hak laksen meget fint. Herefter blandes laksen med fint hakket dild, hytteost, citronsaft og creme fraise. Smag til med salt og peber.
2. Fordel ¼ på pandekagens ene side og rul den sammen. Skær den over i 3 stykker eller mindre.
3. Server den sammen med andre lette sommer retter.

Indhold pr. person (beregninger er før tilberedning):

Energi: 1036 KJ
Protein: 178 g
Fedt: 8,6 g
Kulhydrat: 24 g
Kalium: 279 mg
Fosfat: 171 mg