

Ingredienser:

1,250 kg kyllingefilet

100 g fedtstof

2½ agurk

1 tsk. salt

5 fed hvidløg

5 dl creme fraiche

2 spsk. olie

Salt og peber

Kartofler

Kylling:

1. Krydder kyllingefileterne med salt og peber og steg dem på panden i fedtstoffet.

Saltkogte kartofler:

1. Vask og skyl kartoflerne godt.
2. Kog kartoflerne i vand tilsat salt i ca. 15-20 minutter.

Tzatziki:

1. Skyl agurkerne og riv dem groft på et rivejern ned i en skål.
2. Vend salt heri.
3. Lad det stå tildækket i ca. 1 time. Pres væden af.
4. Pil skrællen af hvidløgsfeddene og hak dem fint.
5. Rør hakket hvidløg med cremefraiche.
6. Rør olie i cremefraichen.
7. Tilsæt de revne agurker.



Ingredienser:

1,250 kg kyllingfilet

500 g gulerødder

1 hvidkål

300 g løg

200 g grønne bønner

Ris

200 g fedtstof

Karry

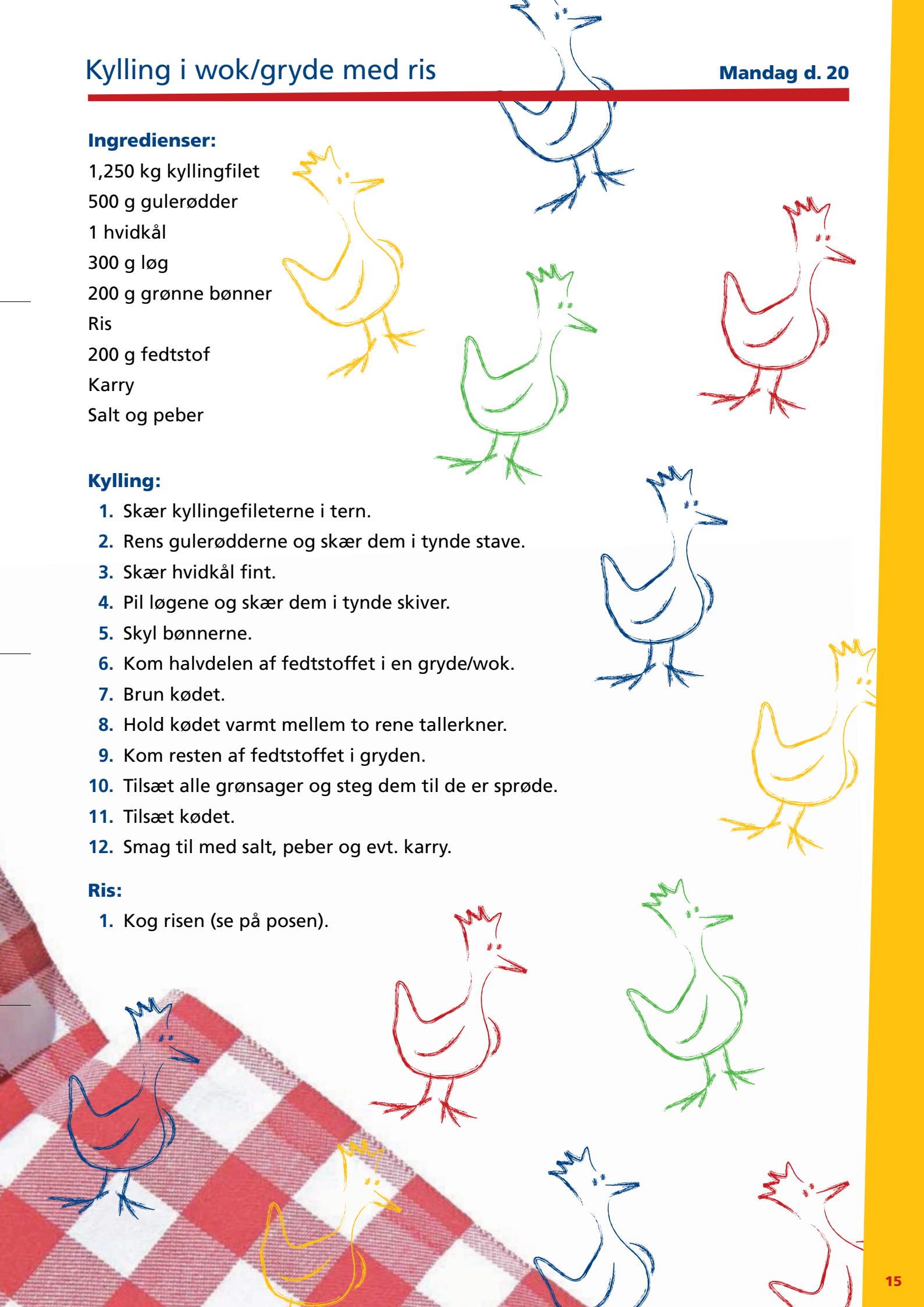
Salt og peber

Kylling:

1. Skær kyllingefileterne i tern.
2. Rens gulerødderne og skær dem i tynde stave.
3. Skær hvidkål fint.
4. Pil løgene og skær dem i tynde skiver.
5. Skyl bønnerne.
6. Kom halvdelen af fedtstoffet i en gryde/wok.
7. Brun kødet.
8. Hold kødet varmt mellem to rene tallerkner.
9. Kom resten af fedtstoffet i gryden.
10. Tilsæt alle grønsager og steg dem til de er sprøde.
11. Tilsæt kødet.
12. Smag til med salt, peber og evt. karry.

Ris:

1. Kog risen (se på posen).



Ingredienser:

1,250 kg oksekød i tern
300 g løg
100 g fedtstof
2 dl oksebouillon
1 glas champignoner
1 dåse konc. tomatpuré
2-3 dl creme fraiche
Salt og peber
Ris eller kartofler

Kødet:

1. Pil løgene og skær dem i tern.
2. Kom fedtstoffet i en gryde.
3. Kød, løg og champignon brunes i gryden.
4. Tilsæt tomatpuré.
5. Boullonen laves af kogende vand og terning og hældes ved.
6. Retten småkoger i ca. 30 minutter med låg.
7. Creme fraiche røres i.
8. Retten småkoger uden låg til kødet er mør.
9. Smag til med salt og peber.

Ris:

1. Kog risen (se på posen).

Ingredienser:

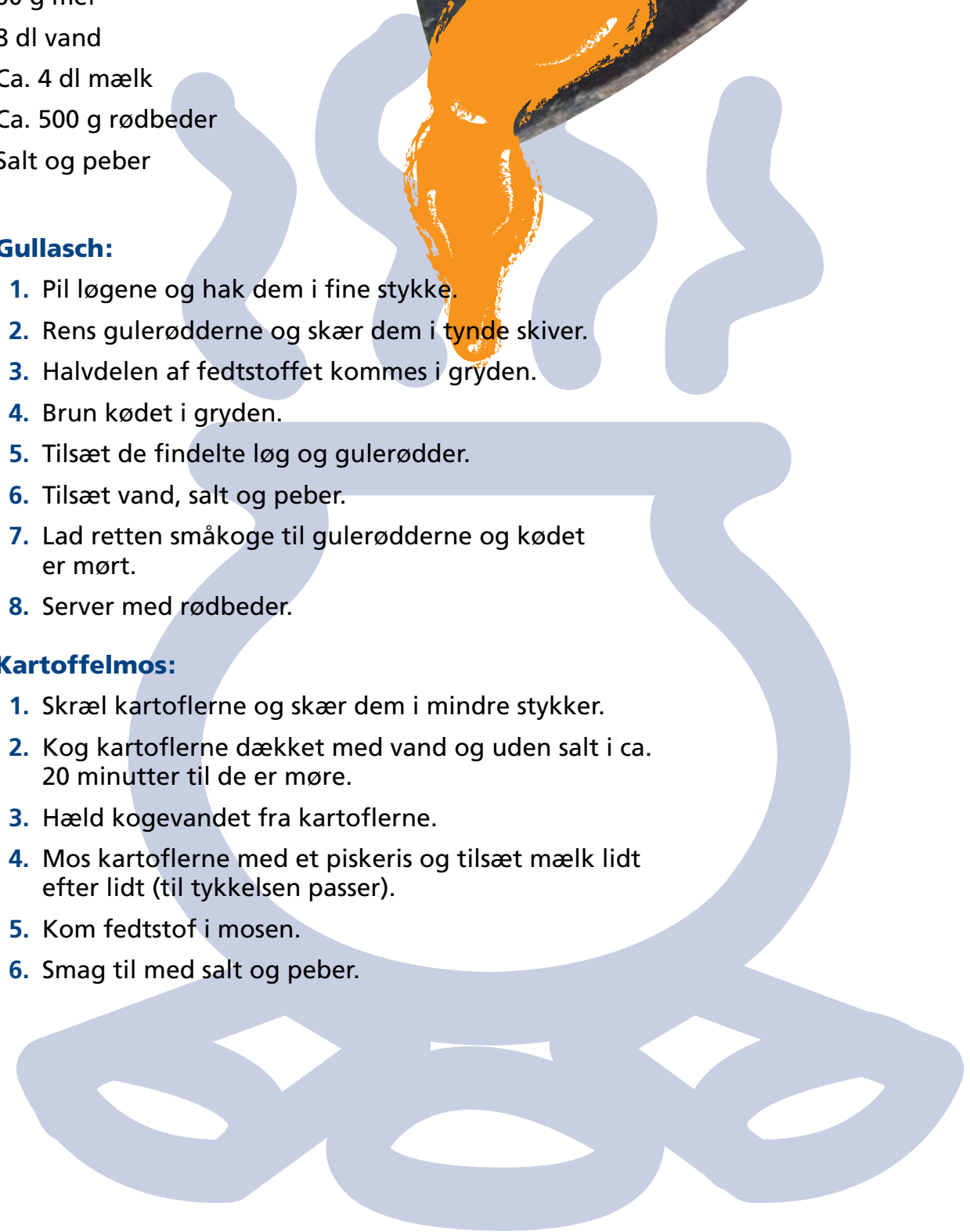
1,200 kg oksekød i tern
Ca. 2 kg kartofler
600 g gulerødder
300 g løg
100 g fedtstof
60 g mel
8 dl vand
Ca. 4 dl mælk
Ca. 500 g rødbeder
Salt og peber

Gullasch:

1. Pil løgene og hak dem i fine stykker.
2. Rens gulerødderne og skær dem i tynde skiver.
3. Halvdelen af fedtstoffet kommes i gryden.
4. Brun kødet i gryden.
5. Tilsæt de findelte løg og gulerødder.
6. Tilsæt vand, salt og peber.
7. Lad retten småkoge til gulerødderne og kødet er mørt.
8. Server med rødbeder.

Kartoffelmos:

1. Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker.
2. Kog kartoflerne dækket med vand og uden salt i ca. 20 minutter til de er møre.
3. Hæld kogevandet fra kartoflerne.
4. Mos kartoflerne med et piskeris og tilsæt mælk lidt efter lidt (til tykkelsen passer).
5. Kom fedtstof i mosen.
6. Smag til med salt og peber.



Ingredienser:

- 1,250 kg kalkun
- 500 g gulerødder
- 1 hvidkål
- 300 g løg
- 3 dåser flåede tomater
- 100 g fedtstof
- Salt og peber
- Ris

Kalkun:

1. Skær kalkunkødet i tern.
2. Rens gulerødderne og skær dem i tynde stave.
3. Skær hvidkål fint.
4. Pil løg og skær dem i tern.
5. Kom halvdelen af fedtstoffet i en wok/gryde.
6. Brun kødet.
7. Hold kødet varmt mellem to rene tallerkner.
8. Kom resten af fedtstoffet i wok/gryden.
9. Tilsæt alle de snittede grønsager og steg dem til de er møre.
10. Tilsæt flåede tomater.
11. Tilsæt det stegte kød.
12. Smag til med salt og peber.

Ris:

1. Kog risen (se på posen).

Ingredienser:

1,250 kg kalkunschnitzel

200 g fedtstof

2 kg grønsagsblanding

Salt og peber

Kartofler

Kalkunschnitzel:

1. Krydder kalkunstykkerne med salt og peber.
2. Steg kødet i fedtstoffet ca. tre minutter på hver side.
3. Kog grønsagsblandingen i letsaltet vand i ca. fem minutter.
4. Stegeskyen fra panden kan bruges som sovs.

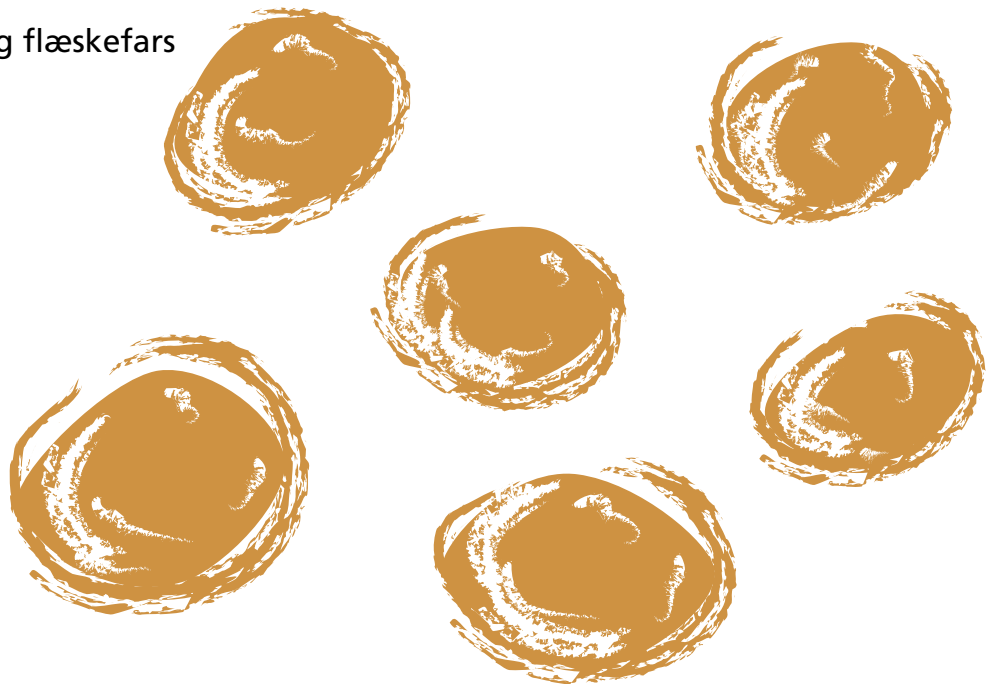
Kartofler:

1. Vask og skyl kartoflerne godt.
2. Kog kartoflerne i vand tilsat salt i ca. 15-20 minutter.



Ingredienser:

1,250 kg hakket kalv- og flæskefars
200 g løg
100 g fedtstof
1 brev karry
2½ l kogende vand
60 g mel
Salt og peber
Ris
Hvidkål
Ananas
Rosiner



Boller i karry:

1. Sæt en stor gryde med vand til at koge.
2. Pil løgene og skær dem i tern.
3. Rør farsen sammen med løg, salt, peber og lidt karry.
4. Form farsen med to spiseskeer til boller.
5. Kom bollerne i det kogende vand.
6. Bollerne koges til de lægger sig i overfladen af vandet.
7. Tag bollerne op af vandet – gem vandet.
8. Kom fedtstoffet i gryden.
9. Svits karry i fedtstoffet.
10. Tilsæt vand fra boller.
11. Lav jævning af mel og vand.
12. Jævn sovsen med jævningen.
12. Smag til med salt, peber og karry.

Ris:

1. Kog risen (se på posen).

Hvidkålssalat:

1. Snit hvidkål fint.
2. Skær ananas i små stykker.
3. Bland hvidkål med ananas, rosiner og ananassaft.



Ingredienser:

- 1,250 kg hakket kalv- og flæskefars
- 300 g løg
- 100 g fedtstof
- 4 dl mælk
- 60 g mel
- Salt og peber
- 2,5 kg kartofler
- ½ l creme fraiche
- 3 spsk. sennep
- 2-4 tsk. sukker
- 2 tomater
- Purløg



Frikadeller:

1. Pil løg og skær dem i meget små tern, (gem lidt til kartoffelsalaten).
2. Rør fars sammen med løg, mel og mælk.
3. Smag til med salt og peber.
4. Kom fedtstoffet på panden/gryden.
5. Form frikadeller med en ske dypet i det varme fedtstof.
6. Steg frikadellerne i fedtstoffet.



Kartoffelsalat:

1. Skræl kartoflerne og kog dem møre i letsaltet vand.
2. Skær kartoflerne i skiver.
3. Bland creme fraiche med hakkede løg, sennep, salt, peber og sukker.
4. Vend kartoflerne i dressingen.
5. Pynt med hakket purløg og tomater.

Ingredienser:

2 dåser tun
3 dl creme fraiche
1 grofthakket løg
1 citron
salt og peber



Tunsalat:

1. Hæld vandet fra tunen.
2. Hak løget groft.
3. Vend creme fraiche og løg i tunen.
4. Pres saften ud af citronerne og hæld den over tunen.
5. Smag til med salt og peber.

Gulerodssalat

Ingredienser:

1 kg gulerødder
2 citroner
50 g sukker
1 pakke rosiner
1 dl vand



Gulerodssalat:

1. Rens gulerødder og riv dem på et råkostjern.
2. Pres saften ud af citronerne og bland den med vand og sukker.
3. Rosiner og gulerødder blandes og citronsaften hældes over.



Ingredienser:

- 2 dåser torskerogn
- 2 dl creme fraiche
- 1 hakket løg
- 1 citron
- Salt og peber



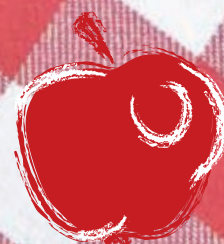
Torskerognssalat:

1. Pres saften ud af citronen.
2. Rør creme fraiche sammen med citronsaft.
3. Hak løget og bland det i dressingen.
4. Mos torskerognen med en gaffel og bland den i dressingen.
5. Smag til med salt og peber.

Pastasalat med æbler

Ingredienser:

- 500 g pasta
- 5 dl creme fraiche
- 2 små løg
- 3 æbler
- 1 spsk. sukker

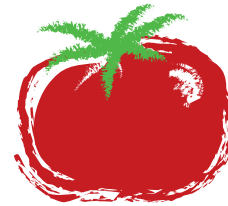
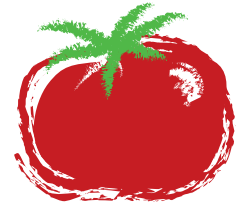


Pastasalat med æbler:

1. Kog pastaen.
2. Hak løgene.
3. Skær æblerne i små stykker.
4. Bland creme fraiche med sukker, løg og æbler.
5. Vend pastaen i dressingen.
6. Smag til med sukker.

Ingredienser:

500 g pasta
4 tomater
2 agurker
Icebergsalat



Pastasalat med tomat og agurk:

1. Kog pastaen.
2. Skær tomater, agurker og salat i små stykker.
3. Bland tomater, agurker og pasta.
4. Tilsæt icebergsalat efter behag.
5. Smag til med salt og peber.



Dessertforslag

Desserter

Æbler
Melon
Nektariner
Pærer
Ananas med flødeskum
Koldskål med kammerjunkere
Bananer med chokolade
Is



Sortimentsliste

Kød	Grønt	Kolonial
<p>Skinkekød i tern Hakket oksekød Bacon i tern Kyllingefilet Kalkun-bryst Oksekød i tern</p> <p>Div. pålæg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rullepølse • Hamburgerryg • Kyllingen pålæg • Spegepølse, sønderjysk • Makrel – i tomat • Leverpostej • Torskerogn • Tun i vand 	<p>Løg Gulerødder, <i>økologisk</i> Kartofler Porrer Agurk Hvidkål Blomkål Grønne bønner, friske Tomater Salat Kinakål Bønnespire</p> <p>Hvidløg Citron Purløg Persille</p> <p>Æbler Melon Nektariner Pærer Bananer</p> <p>Frugt og snackgrønt vil variere gennem ugen.</p>	<p>Ananas i dåse Rosiner</p> <p>Fedtstof – planteolie! (raps eller flydende margarine)</p> <p>Bagte bønner i tomatsovs</p> <p>Hvedemel Sukker Rasp Pasta Ris Havregryn, <i>økologisk</i> Maizena Cornflakes</p> <p>Karry Salt Peber Oregano Bouillon Paprika Vanille</p> <p>Frosne ærter Frossen grønsagsblanding</p> <p>Koncentreret tomatpuré Flåede tomater i dåser Ketchup Sennep Majs på dåse Champignon, på glas</p> <p>Mini- og kærnemælk, <i>økologisk</i> Fløde Creme fraiche, 18% Smørbart produkt Minarine Ymer Ost Koldskål (endags vare)</p> <p>Pasteuriserede æg (endags vare) Mayonnaise, let Remoulade, let</p> <p>Rugbrød Sandwichboller (endags vare) Fransk brød, grovkorns Kammerjunkere (endags vare)</p> <p>Syltede rødbeder</p> <p>Ristet løg Ymer drys, uden sukker! Marmelade (god kvalitet) Kaffe, <i>Fair Trade</i> Te, <i>Fair Trade</i> Saftevand Chokolade, madlavnings (endags vare) Is (endags vare)</p> <p>Udvalg af produkter til allergikere</p>

NB: Alle varer findes ikke gennem hele lejren, men i henhold til de foreslåede opskrifter