

Tarp husholdningsforening

Torsdag d. 12/10-2023

Tema: klassisk fransk

Forret: ratatouille m. flutes

Hovedret: Coq au vin



Forret:

Ingredienser:

- 1 stk. aubergine
- 1 stk. squash
- 2 stk. rødløg
- 1 stk. rød peberfrugt
- 3 stk. store tomter
-

Tomatsovsen:

- 4 stk. tomater
- 2 fed hvidløg
- 1 stk. løg
- 2 spsk. Tomatpure
- 2 spsk. Soltørret tomater
- 1 tsk. Timian
- 1 tsk. Oregano
- 1 spsk. Æbleeddike
- ½tsk. Sukker
- Salt og peber
- Smør til stegning og smørelse af fad

Fremgangsmetoden

Tomatsaucen

1. tænd ovnen på 175grader
2. pil og fin hak løgne
3. tomaterne og de soltørrede tomater hakkes groft
4. i en gryde varmes smørret op ved middelvarme, og løgne steges til de er klare
5. tilsæt alle tomaterne, pure, samt krydderierne og lad de simre i 20 min
6. smag saucen til med eddike, sukker, salt og peber
7. mens saucen simrer, skæres de resterne grøntsager i tynde skiver
8. smør grundigt et fad med smør
9. når tomatsovsen har fået lov at simre, fordeles den i bunden af fadet
10. anret nu grøntsagerne på skift, til fadet er fyldt helt
11. bag nu ratatouillen i ovnen i 30 min til grøntsagerne er helt møre
12. retten servers med friskbagt brød

hovedret:

ingredienser

- 1 stk. kylling
- 250g bacon
- 2 stk. løg
- 4 fed hvidløg
- ½ stk. knoldselleri
- 5 stk. gulerødder
- 250g champignon
- 200g perleløg
- 7½dl rødvin
- 4 stk. timiankviste
- 5 stk. laurbærblade
- 10 stk. peberkorn
- 1 spsk. Sukker
- 1 spsk. Vand
- 2 tsk. Mejsstivelse
- 1 spsk. Olie til stegning
- Salt og peber

Kartoffelmos

- 1 kg kartofler
- 110g smør
- 2 dl mælk
- 1 kn muskatnød
- Salt og peber

Fremgangsmetoden:

1. del kyllingen i bryst, overlår og lår
2. pil og fint hak løgne
3. skræl knoldsellerien og skær den i tern
4. skræl gulerødderne og skær dem i skiver
5. kyllingen gnides med salt og peber, inden den steges af i en stegegryde med smør og olie
6. når kyllingen har fået stege skorpe tage den op og lægges til side

7. kom nu løgene, knoldsellerien og halvdelen gulerødderne i gryden og steg dem af i et par min
8. kom kyllingestykkerne tilbage i gryden sammen med rødvin, timian, peberkorn, laurbærbladene.
Læg låg på og lad det simre 1 1½time ved middelvarme
9. kartoflerne skrælles og klargøres til mos
10. efter 30 min sættes kartoflerne over at koge så de er klar samtidig med kødet
11. efter 1 time steges baconen sprød
12. tag baconen af panden, og steg champignonsne og de resterne gulerødder af i baconfedtet
13. når grøntsagerne har fået stegeskorpe, tages de af panden og perleløgene kommer på med sukker og salt, lad løgene karamellisere under omrøring
14. tag kyllingestykkerne op når retten har simret i 1 time og sæt dem til side
15. saucen skal nu sigtes og fyldet skal ud
16. saucen koges op og skummes af
17. saucen jævnes med majsstivelse og smages til med salt og peber
18. når saucen er jævnet kommer kyllingestykkerne, baconen, gulerødderne, champignon og perleløgene og retten varmes godt igennem
19. mens retten varmes igennem, færdiggøres mosen
20. lun mælken op, pisk de kogte kartofler med smørret og tilsæt mælken lidt ad gangen til den får den rette konsistens, smag den til med salt, peber og muskatnød.
21. nu er retten klar til servering

flutes

ingredienser:

- 5g gær
- 4 dl vand
- 500g hvedemel
- 100g fuldkornshvedemel
- 5g salt

Fremgangsmetoden:

Dag 1

1. i en skål røres gæren ud i vandet
2. tilsæt begge meltyper og ælt godt igennem i ca. 10 min
3. kom dejen over i en olie smurt skål
4. dejen skal nu koldt hæve i mindst 12 timer

dag 2

1. dejen kommes ud på et mel drysset bord, og deles i 3, nu skal de formes
2. dejen flades ud i en aflang firkant
3. på den lange led foldes den ene side halvt ind over sig selv
4. fold nu den foldede halvdel ind over sig selv igen, så man har en aflang rulle dej
5. rul nu dejen ud så den passer med længden af bagepladen
6. et viskestykke drysses godt med mel, og flutet lægges her over på med samlingen opad, fold viskestykket op om begge sider (der skal ligge 3 flutes på viskestykket)
7. fold nu de andre stykker på samme måde, og placere dem på viskestykket
8. nu skal flutene hæve i 45 min – 1 time
9. tænd oven på 250grader med en bageplade inden i så den også bliver varm
10. når flutene har hævet, vendes flutene over på bagepladen med bagepapir, samlingen skal vende nedad
11. lav 3 snit i dejen sæt dem i ovnen, hæld 1 dl vand i bunden af ovnen og luk med det samme
12. bag flutene i 15-20 min til de er færdigbagte og gyldne
13. når de er gyldne tages de ud og køles af på en rist