

Tarp husholdningsforening

Torsdag d. 09/10-24

Tema: Regnvejrsdag

Brød: Osteboller

Forret: Stegt hvid fisk m. græskarsuppe

Hovedret: Ungarsk gullasch

Osteboller

Ingredienser:

- 4 dl vand
- 20g gær
- 550g hvedemel
- 1 spsk. Sukker
- 1 tsk. Salt
- 40g smør koldt
- 200 g cheddarost i blok

Fremgangsmetoden:

1. smulder gæren ned i skålen med vand og rør til det er opløst
2. kom mel, sukker, og salt i en skål og smulder smørret ned i
3. tilsæt gærvandet lidt ad gangen og ælt det sammen til en glat og smidig dej
4. lad dejen hæve i 45 min på bordet
5. del osten i 15 -20 tern
6. del dejen op i 15 lige store stykker
7. kom lidt olie på hænderne og tag en dejklump og pak den rundt om 1 stykke ost
8. og rul dem runde, sæt dem på en bageplade og bag dem i 15-17 min ved 175 grader

Hvidfisk m. græskarsuppe

ingredienser:

- 5 stk. hvidfisk fileter
- 50 g smør
- 1½ butternut squash (1 hvis de er store)
- 1 stk. løg
- 6 fed hvidløg
- 2 stk. gulerødder
- 4 kartofler
- ½ chili
- ½ tsk. Spidskommen
- 1 tsk ingefær
- 1L grøntsagsbouillon
- 1½ dl fløde
- 1 stk. citron
- 2 kviste timian

Topping:

- 1 Dåse kikærter
- 2 spsk. Olie
- 1 tsk spidskommen

- 1 tsk oregano
- ½ tsk chili
- 1 tsk salt
- 2 stk. æbler

Fremgangsmetoden:

Suppen:

1. skræl græskarne, fjern kærnerne og skær dem i tern
2. pil løgene og grove hak dem
3. gulerødder og kartofler skrælles og skæres i tern
4. chilien fint hakkes (kærnerne fjernes hvis den skal være mild ellers beholdes de i)
5. i en gryde varmes olien op og alle grøntsagerne, chilien, spidskommen og ingefær sautes ved middelvarme i et par min.
6. tilsæt grøntsagsboullonen og lad det koge i 15-20 min, alle grøntsagerne skal være møre
7. blend suppen helt glat tilsæt fløden og smag til med salt, peber og citronsaft
8. dup fiskestykkerne tørre og drys dem med lidt salt
9. varm en pande godt op, og kom lidt olie på

fisken

10. læg fiskestykkerne på panden, kom 2 kviste timian og 1 hvidløg på.
når varmen er trukket halvvejs op i fisken, vendes den og der kommes en klat smør (25g) på panden.
11. steg fisken færdig på denne side, den er færdig når den ikke giver modstand når man prikker i den.

Topping

1. dræn kikærterne og skyld dem godt, dræn dem og tør dem af i et viskestykke
2. varm en pande op, kom olie på tilsæt kikærterne og krydderierne
3. steg dem godt af til de bliver gyldne
4. æblerne skæres i tern og vendes sammen med kikærterne og serveres med suppen og fisken

Ungarns gullasch

Ingredienser:

- 750g oksetern
- 3 stk. løg
- 6 stk. gulerødder
- 4 tsk. Paprika
- 2 tsk spidskommen
- 2 tsk salt
- 1 tsk peber
- 4 spsk. Hvedemel
- 9 dl oksebouillon
- 2 dåse hakkede tomater
- olie til at stege i
- 1 kg kartofler
- 2 dl mælk
- 200g smør

Fremgangsmetoden:

1. i en stor gryde med olie, og løget tilsættes og steges klare
2. når løgene er klaret, tilsættes spidskommen, og paprikaen.
3. i en skål blandes kødet med melet så kødet er godt dækket med mel
4. når kødet er blandet med melet, kommes det over i gryden og steges med i 2-3 min
5. tilsæt nu bouillon og sørg for at rør godt rundt i bunden så melet bliver mixet ind i væden
6. tilsæt nu, de hakkede tomater, gulerødderne, og kartoflerne
7. bring det hele i kog, og sku så ned så det kan simre i 1 – 1 ½ time (kødet skal være mørt)
8. kartoflerne skrælles og skæres i tern
9. kog kartoflerne i usaltet vand til de er møre
10. dræn kartoflerne og lav dem til mos med smør
11. tilsæt mælken til den rette konsistens og smag til med salt og peber