

Harry Potter

Lunch alt.1

Rökt sidfläsk i pitabröd.

En enkel och lättlagad lunch, som håller sig rätt så bra i packningen.

Det rökta sidfläsket steks i panna och läggs i pitabröd tillsammans med sallad och grönsaker. Sweet chilisås är gott att ha på.

Mängdberäkningen är enkel. Räkna en eller två skivor fläsk per pitabröd. Ett salladshuvud per 4 personer och en gurka, en tomat per person i skivor. Glöm inte sweet chilisåsen.

Lunch alt.2

Korv med bröd, eller med tunnbröd

Korv av valfri sort, prova gärna någon lite grövre eller kryddigare variant. Eller varför inte köpa någon korv med lite viltkött eller lamm i.

Räkna en tjockare eller 2 smala per person.

Stek eller grilla korven, servera med hemmagjord tomatsalsa och en god senap. Fler tillbehör, som rostad lök och Bostongurka är gott till.

4 pers. Tomatsalsa

1stgul lök

Olivolja att steka i

4dlkrossade tomater

2tskströsocker

1tsktorkad oregano

chilipulver efter smak

2krmrökt paprikapulver

Hacka löken fint.

Stek löken utan att den tar färg, lägg i kryddorna och fräs en stund. Tillsätt övriga ingredienser och koka ihop till valfri konsistens.

Lunch alt. 2

Tortellini Con Panna

mängd enligt vad förpackning säger, kött eller ost tortellini.

4 pers.

Rökt skinka	400 g
Gröna ärtor	efter behag
Matl.grädde	3 dl
Vitlök	efter behag
Parmesanost	efter behag.

Koka tortellini i saltat vatten, när dom är nästan färdiga lägg i gröna ärtor, som får koka med sista stunden. Häll av vattnet, ta i grädden och strimlad rökt skinka, värm koka ihop. Pressa i vitlök efter behag. Glöm inte salt och peppar. Servera med riven parmesanost. (finns färdigriven eller granulerad på burk)

Kväll alt.1

Korv stroganoff med potatismos

4 personer

500 g falukorv

1 burk krossad tomat

1-2 stor potatis per person

1 lökar

¼ vitlök

Dragon

Oregano

Lagerblad

Salt, peppar

Tomatpuré

Skär falukorven i strimlor och löken i småbitar. Stek lök och falukorv. Lägg i kryddor och hackad vitlök medan du steker. Häll i krossad tomat och klicka ner tomatpuré efter smak.

Skala samtidigt potatisen, skär den i tärningar och koka den med salt.

Stöt den färdigkokta potatisen eller hacka sönder den med en trägaffel. Blanda i margarin, mjölk, salt och peppar efter smak.

Servera maten med sallad och gurka

Kväll alt.2

Pasta med kasslersås

4 pers.

Ingredienser

- 300 g pasta
- 200 g kassler
- 1 liten purjolök
- 100 g färska champinjoner
- 2 1/2 dl Kelda örtekryddad sås

- 2 msk persilja
- 1 dl Arla Köket riven ost mager

Gör så här

Koka pastan. Strimla kassler och purjolök. Skiva svampen. Fräs kassler, purjolök och svamp i smör i en gryta. Häll på såsen och låt det koka upp. Krydda med peppar. Servera såsen till pastan. Strö över ost och persilja.

Frukostarna kan bestå av tex.

- gröt och smörgås
- smörgås kaffe eller te eller varm choklad

Vill man kan lunchen bestå av kall kräm med smörgås. Väljer man detta som lunch kan ovanstående lunch alt.2 vara ett kvällsmål.

LYCKA TILL!!!

// Anders Ellman, Djupadals Scoutkår