

KANTINEMENUEN I UGE 21

NB! - Mandage er helt uden kød i begge kantiner

NB! - Torsdag og fredag er kantinerne lukket

Falstersvej

Mandag:

Gratineret blomkål med ostecreme-sauce
Råstegte kartofler med pesto, hertil en pestocreme

Tirsdag:

Okse/spinat lasagne

Onsdag:

Hjemmelavede forårsruller, hertil ris og salat

Lindevangs Allé

Mandag:

Falaffel m pasta og tomatsovs

Tirsdag:

Hakkebøf m. bløde løg

Onsdag:

Hot wings

Onsdag på Falstersvej: **FORÅRSRULLER**



Forårsruller

- 4 gulerrødder
- 200 g hvidkål
- 1 spsk olivenolie
- 2 tsk karry
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk friskrevet ingefær
- 300 g hakket oksekød, højst 12% fedt
- salt og peber
- 6 plader fillodej
- 1 æggehvide
- 1 spsk olie til pensling

Skræl gulerrødderne og riv dem groft på et rivejern. Snit kålen meget fint.

Varm olien på en pande og svits karryen heri. Tilsæt presset hvidløg, ingefær, gulerrødder og kål og steg det ved god varme et par minutter. Tilsæt kød og brun det godt. Vend godt rundt, så grønsagerne ikke brænder på. Smag fyldet til med salt og peber.

Skær hvert stykke fillodej ud i to lige store dele, så der er 12 stykker i alt. Fold hvert stykke fillodej på den lange led. Fordel 2 spsk. fyld på midten af dejen. Pensl med æggehvide hele vejen rundt. Fold kanterne ind og rul dejen tæt omkring fyldet, som til en roulade. Læg fillorullerne på en bageplade beklædt med bagepapir. Pensl rullerne med olie og bag dem i ovnen ved 200 grader i ca. 15 minutter, til de er gyldne.

Tirsdag på Lindevangs Allé: **BØF M.LØG**



Bøf m. løg

Hakkebøffer - 4 pers.

- 15 g smør
- 500 g hakket oksekød (ca. 6% fedt)
- ¼ tsk groft salt
- friskkværnet peber

Bløde løg

- 10 g smør
- 4 zittauerløg i halve, tynde ringe (ca. 300 g)
- ½ tsk groft salt
- 3 dl vand

Lad smørret blive gyldent i panden. Form kødet til 4 hakkebøffer og brun dem ca. 1 min. på hver side. Steg derefter bøfferne ved jævn varme i ca. 10 min. - vend en gang undervejs.

Lad smørret blive gyldent i en pande. Steg løgene ved kraftig varme i ca. 5 min. - rør jævnligt. Kom vand i panden og lad det koge i ca. 2 min. Hæld vandet (ca. 1½ dl) fra løgene over i en lille tykbundet gryde - brug evt. en sigte. Steg løgene ved kraftig varme og under omrøring i yderligere ca. 2 min., tag dem op og gem dem. Tør panden af.