



MS MIDDAG
FOR EN VERDEN UDEN SCLEROSE



Du er nu i gang med **MS MIDDAG 2023!**

At mødes rundt om et bord med mennesker, man holder af, er noget af det hyggeligste, man kan – i hvert fald, hvis du spørger os i Scleroseforeningen.

Vi er glade for at du har valgt at være vært for en MS MiDDAG, da det betyder, at du har valgt at invitere skønne mennesker på en dejlig festmiddag i dit eget hjem for at samle ind til den livsvigtige forskning i sclerose.

På de kommende sider kan du se Jack Cramers opskrifter, der har sammensat lækre retter med masser af smag, farver og power for at give dig og dine gæster en mindeværdig festmiddag.

Du bliver præsenteret for retterne en efter en, de dertilhørende ingredienser samt fremgangsmåden. Det hele naturligvis step by step, så du kan planlægge din (forberedelses)tid så godt som muligt.

Husk at læse tidsplanen inden du går i gang.

God fornøjelse!

FORRET

Stegt torsk med sauce vierge og cremet taglionini - 6 & 12 pers.
Samlet tidsforbrug: (ca. 65 min.)

Du kan med fordel lave basen til din 'sauge vierge' dagen før. I så fald skal du afsætte 25 min. til dette.

Ingredienser

2 stk.	hele hvidløg
3-6 stk. (12 pers.)	skalotteløg
2 stk.	citron
30 g	kapers
1 - 2 potter (12 pers.)	koriander
1- 2 potter (12 pers.)	basilikum
50 g	oliven
1-2 (12 pers.)	store tomater
450 - 900 g (12 pers.)	torsk
250 - 500 g (12 pers.)	frisk pasta
100 - 200 ml (12 pers.)	fløde
100 - 200 g	revet parmesan
100 g	smør i tern

Husk selv at have basisvarer som peber, salt, sukker, olivenolie og mel derhjemme.



1. Sauce vierge (tidsforbrug 40 min.)

Basen til 'sauce vierge' (denne kan du lave dagen før):
25. min.

Pil 2 hele hvidløg og 2 af dine skalotteløg (4 skalotteløg v. 12 pers). Hak løgene, og kom dem i en lille kasserolle sammen med 2 dl olivenolie (4 dl. ved 12 pers).

Lad løgene simre ved lav varme, indtil de er karamelliseret og let gyldne. Når olien er færdig, skal den blendes og til sidst sigtes igennem en fin sigte. Derefter sættes den på køl.

Fyld til sauce vierge (laves på dagen): 15. min.

Skær dine tomater ud i 6 både, og fjern kernehuset. Skær tomatkødet i små tern.

Hak 1-2 skalotteløg fint. Hak dine kapers og oliven groft.

Skær skrællen af dine citroner, og derefter skærer du ind imellem de hvide lameller, så du får hele citronfileter (se i videoen, hvordan jeg gør netop dette).

Hak derefter citronfileterne groft.

Hak dine koriander og basilikum groft lige inden servering, og bland det hele sammen.

Gem nogle basilikums blade til anretningen.

Inden servering af 'sauce vierge'

Sauce vierge (inden servering) – 5. min

Lun din 'sauce vierge'-base i en lille kasserolle, kom fyld til 'sauce vierge' i, og rør det sammen.

2. Stegning af torsk

(tidsforbrug 15. min)

Skær torskestykkerne ud, så det passer til antallet af dine gæster. Drys stykkerne med lidt salt og sukker, og lad dem trække i 5 min, indtil du skal stege dem.

Tag en stor stegepande, og varm den godt op med lidt olie. Vend dine torskestykker i hvedemel, og steg dem gyldne på begge sider et par minutter. Sæt nu panden på svag varme, og kom lidt smør på. Lad det bruse op et par minutter. Krydr dem med salt og peber. Når de er stegt færdige, lægger du dem på køkkenrulle, og så er de klar til servering.



3. Cremet taglionini

(tidsforbrug 5. min.)

Fyld en gryde med 4-5 l vand, og kom godt med salt i.

Kog pastaen i ca. 2-3 min., sigt vandet fra, og kom pastaen tilbage i gryden. Tilføj fløde og revet parmesan samt godt med friskkværnet peber.

Vend det forsigtigt rundt i gryden, indtil parmesanen er helt opløst i fløden.



Servering:

Kom den cremede taglionini i bunden, put fisken i midten, og hæld 'sauce vierge' rundt om. Pynt med de plukkede basilikumsblade.

Tip:

Det kan være en god idé at forvarme dine serveringstallerkner i ovnen ved 100 grader et par minutter, inden du anretter.

Er du veganer?

Du kan tilsætte kogte hvide bønner til din 'sauce vierge' og servere din tagliolini med selleri eller græskar vendt i en urteolie eller pesto.

HOVEDRET

Økologisk kylling med basquaise og lun kartoffelsalat: 6 – 12 pers.

Samlet tidsforbrug: (ca. 70 min. + 45 min. ovntid)

Du kan med fordel lave 'basquaise' dagen før. I så fald skal du afsætte 30 min.

Ingredienser

3 – 6 pk (12 pers.)	øko hele kyllingelår
250 g – 500 g (12 pers.)	løg
2-4 stk. (12 pers.)	rød peberfrugt
10-18 stk. (12 pers.)	store tomater
20 – 30 fede (12 pers.)	hvidløg
650 – 1300 g (12 pers.)	petit kartofler
2-4 potter (12 pers.)	basilikum
1 – 2 stk. (12 pers.)	citron
ca. 100 g	blødt smør

Husk selv at have basisvarer som peber, salt, sukker, olivenolie derhjemme.



1. Basquaise

(vi anbefaler, at du laver denne dagen før) - 30 min.

Skyl dine grøntsager, og pil dine hvidløg samt løg. Hak hvidløgene fint, halvér løgene, og snit løgene i fine strimler.

Gem 10-15 hakkede hvidløgsfed til din kylling og 1-2 hakkede hvidløgsfed til din kartoffelsalat.

Skær den grønne ende af dine tomater. I den anden ende laver du et lille snit i form af et kryds. Fyld en stor skål med så koldt vand som muligt.

Blanchér dine tomater i 10 – 15 sek. i en gryde med kogende vand, hvor der er godt med salt i. Kom dem derefter direkte over i det kolde vand. Herefter kan du tage tomatskindet af stille og roligt. Halvér dine blancherede tomater på langs, og pres kernerne ud med din hånd. Hak derefter tomatkødet i store grove stykker.

Tag dine peberfrugter, og fjern stilk samt kernehus. Halvér og skær dem i skiver.

Kom lidt olivenolie i bunden af en tykbundet gryde, og sæt den på middelvarme. Start med at sautere løgstrimlerne – de må ikke tage farve. Når alle løgene er glasklare, kommer du de snittede peberfrugter i. Igen skal de kun sautere og må ikke tage farve.

Når peberfrugterne har smidt det meste af deres væske og er blevet bløde, kommer du tomater og hakket hvidløg i. Lad så din 'basquaise' simre ved lav varme, indtil næsten al væsken er reduceret væk.

Krydr med salt, friskkværnet peber og lidt sukker, og tilføj lidt frisk citronsaft til sidst. Den er nu klar til brug.

Psst! Din basquaise kan sættes på køl, indtil du skal bruge den – og faktisk kan den holde i op til 1,5 uge på køl. Er du rigtig smart, kan du altså med fordel lave din basquaise en uge før din middag og dermed spare tid på selve dagen.



2. Tilberedning af kyllingelår

Regn med at bruge 20 min. på forberedelse af kyllingen, hvorefter de skal have 45 min. i ovnen.

Hele økologiske kyllingelår – 20 min. + 45 min. ovn tid

Tør kyllingelårene af med lidt køkkenrulle. Lav et snit rundt om underbenet ca. 1,2 – 2 cm fra enden af benet. Massér smør på skind- og kødsiden. Krydr med salt og peber.

Læg dine snittede hvidløg 10-15 fede (12 pers.) i bunden af et ildfast fad. Læg dine kyllingelår ovenpå, og bag dem i en forvarmet varmluftsovn ved 200 grader i 45 min., indtil skindet er sprødt.

Tag lårene ud, og lad dem hvile i ca. 10 min, før du serverer dem.

3. Lun kartoffelsalat – 20 min.

Pluk basilikumsbladene, og hak dem fint. Vend dem med 2-4 spsk. olivenolie, 2-4 revet hvidløgsfed samt skallen fra 1 citron. Krydr med salt og peber. Stil din basilikumsolie til side.

Skrub dine kartofler godt, så de er fri for urenheder, men stadig har skræl på. Skær dem i lige store stykker.

Kog dine kartofler a la dente (de må ikke blive bløde) i en gryde (ca. 10-12 min.) med noget salt og 1 spsk. sukker. Vandet skal ikke bulderkoge, men kun småsimre.

Når kartoflerne er færdigkogte, vendes de med basilikumsolien. De er nu klar til at blive serveret.

Servering:

Lun din basquaise i en lille gryde. Lun din kartoffelsalat op, hvis det er nødvendigt, og anret det sammen med dine kyllingelår.

Er du veganer?

Du kan tilsætte kogte linser til basquaisen for at give den noget fylde.

Tip:

Hvis det skal se lidt ekstra godt ud, kan du med en lille kniv fjerne resterne ved enden af benet samt tage fat ved overlårsbenet og dreje det af, så det er nemmere at spise med kniv og gaffel.



DESSERT

Ruths "Sundae" med saltet karamel, peanuts og espresso: 6 – 12 personer

Samlet tidsforbrug: (ca. 60 min.)

Vi anbefaler, at du forbereder hele desserten dagen inden for at spare tid. I så fald er det eneste, du skal gøre på selve dagen for middagen, at anrette, servere og nyde den sidste ret med dine gæster.

Ingredienser

100 g	chokolade
2 dl	fløde
25 g	smør
250 g	saltede peanuts
3 – 6 stk. (12 pers.)	bananer
2 stænger	vanilje
1 – 2 spsk. (12 pers.)	Nescafé espresso
1 stk.	Citron
1-2 stk. (12 pers.)	Vaniljeis

Husk selv at have basisvarer som salt, sukker, olivenolie og derhjemme.



1. Peanutkrokant:

200 g sukker, 1 dl vand, 1 knsp salt, 200 g peanuts

Tag et lille ildfast fad, og kom lidt bagepapir i bunden. Fordel peanuts på det i ét lag. Kom sukker, vand og salt i en lille kasserolle, og lad det koge ind til en mørk karamel ved middelvarme. Hæld det over nødderne, og lad det blive helt kold. Skær karamellen i mindre stykker, og kom den i en lufttæt beholder. Gem resten af dine peanuts til pynt.

2. Saltet karamel:

100 g sukker, 1dl vand, 25 g smør, 1 dl fløde, 1 stk. salt

Kom sukker og vand i en lille gryde, og lad det koge til mørk karamel ved middel varme. Kom nu smørret i, og pisk massen homogen igen. Gør det samme med fløden og salt. Sæt det så på køl.

3. Espresso sirup:

2 spsk. nescafe espresso, 2 spsk. sukker, 1 dl vand, ½ vanilje st.

Tag en lille kasserolle, og kom alle ingredienser. Lad det koge op, indtil alt sukkeret er opløst. Lad det trække i 10 min. uden varme. Sigt din sirup, og kom den på køl.

4. Chokoladesauce:

1 dl fløde, 50 g mørkchokolade, 1 knsp salt

Lun fløden i en lille kasserolle, til den er godt varm. Tag den fra varmen, og bland den mørke chokolade og 1 knsp. salt i, indtil det bliver til chokoladesauce. Sæt på køl.

5. Banan i vaniljesirup:

2 dl vand, saft fra 1 citron, 100 g sukker, ½ vanilje st.

Tag en lille tykbundet kasserolle, og kom vand, sukker, revet skal fra citronen, vaniljekorn + vaniljestangen i. Kog siruppen op, indtil alt sukkeret er opløst. Tag den af varmen, og lad den trække i 10 min. Køl den ned, og sigt den gennem en si. Put til sidst saften fra citronen i.

Skær bananerne i skiver på 1-1,5cm tykkelse, og vend dem i vaniljesiruppen, når den er kølet ned. Sæt dem herefter på køl.

6. Isen er sidste step i desserten

Så mangler du bare din is. Det er en god idé at tage din købte is ud af køleskabet ca. 10-15 min., før du skal servere. Brug en varm ske, når du skal "kugle" isen ved din anretning.

Servering:

Kom lidt peanutkrokant i bunden af en tallerken, og hæld noget saltkaramel henover.

Tag bananstykkerne, anret dem lag på lag på peanutkrokanten. Læg en kugle is ovenpå bananerne, og derefter putter du lidt espressosirup og chokoladesauce på. Top det hele med lidt peanuts.

EXTRA!

Hvis du har god tid, kan du SELV lave isen dagen inden (vær i så fald obs på at købe ingredienser til den!)

3 dl fløde, 75g sukker, 1 vanilje st., 4 æggeblommer og 1 knsp salt.

Pisk æggeblommer og sukker helt luftigt og hvidt i en skål.

Tag en lille tykbundet gryde, og kog fløde samt vaniljekorn + vaniljestangen op. Kom lidt af den varme fløde over i æggemassen, mens der piskes. Kom æggemassen ned til den varme fløde i gryden, og pisk kraftigt. Massen piskes ensartet, imens den begynder at tykne. Pas meget på, at den ikke koger, da det ellers vil skille.

Sigt vaniljecremen ned i en kold skål, og pisk i den i ca. 30 min. for at opnå en blød og cremet vaniljeis.

Kom den i fryseren indtil servering.

