

Exempel lista

allt går naturligtvis att ändra för den som vill ändra

Förbjudet är potatissallad, Fis-skinka storpack eller ultra tunna skivor för barn.

Ta hellre någon dansk salami eller köp riktigt skinka, vi är fan FLF

FRE-LÖR-SÖN Dubbel Dag

2-4 Grillbriketter och 2 T-vätska (Grillning)

FRE Kväll: Grillat, Potatis/gratäng , fetaost, sås, 5-6-chips, 1-godis rund, pinnar ölkorv, choklad

LÖR FRULLE (till 2 frullar)

Brödrulle + en med nyckelhål

smör, pålägg,

1-kaffe,

2L juice

1,5L laktosfri mjölk

Dubbelost eller en singel och burgar ost

kl 14:

8 hamburgare 8 bröd, bacon, burgarost , rödlök, dressing, ev ketchup, bostongurka, rostad lök
alt.

12 Korv + 12 bröd, rödlök, Heinz ketchup, bostongurka, rostad lök Jhonnys senap

Kl Middag

Middags exempel: potatis, fångad lax, räkröra eller annan sås

Grillat, whatever du vill eller något recept här under...

Söndag

Frukost: Bröd , smör, pålägg , kaffe, juice , mjölk , ost ,

kl 14:

8 hamburgare 8 bröd, bacon, burgarost , rödlök, dressing, ev ketchup, bostongurka, rostad lök
alt.

12 Korv + 12 bröd, rödlök, Heinz ketchup, bostongurka, rostad lök Jhonnys senap

Annat:

Läsk 4-6 st (ta någon pepsi max, coca light tex)

12 pack 0,5l vatten

+ 20L Vatten dunken (jörgen har denna) engångs tallrik, muggar handsprit

----- 1 DAG -----

FRE-LÖR

1-2 Grillbriketter och 2 T-vätska

FRE Kväll: Grillat, Potatis/gratäng , fetaost, sås, 2-3-chips, 1-godis rund, pinnar ölkorv, choklad

LÖR FRULLE (till 1 frulle)

Bröd

smör, 2 pålägg,

1-kaffe,

1 juice

1,5L laktosfri mjölk

Dubbelost eller en singel och burgar ost

kl 14:

8 hamburgare 8 bröd, bacon, burgarost , rödlök, dressing, ev ketchup, bostongurka, rostad lök alt.

12 Korv + 12 bröd, rödlök, Heinz ketchup, bostongurka, rostad lök Jhonnys senap

Annat:

Läsk 3-4 st (ta någon pepsi max, coca light tex)

6 pack 0,5l vatten

+ 20L Vatten dunken (jörgen har denna) engångs tallrik, muggar handsprit

Chili Svampioner

Aluminiumlåda STOR

Skogschampinjoner

Habanero, chili, whatever

Flytande margarin

Aluminiumfolie

Chili Svampioner al'a Berg

Aluminiumlåda STOR

Skogschampinjoner

Habanero, chili, whatever

Flytande margarin

Blå Mögelost Aluminiumfolie

Röran med räkor till fisk dubbeldag

1kg räkor,lätt hackade

250 g färskost med pepparrotssmak

3-5 dl creme fraiche

lite citron

salt och vitpeppar

Hackad dill

1.Rör ihop allt utom räkorna

2.Tillsätt räkorna

3.Smaksätt med kryddorna

4. ev röd stenbitsrom (ta mindre salt då och lägg i rommen sist)

Röran utan räkor

Creme fraiche,majonnäs, röd stenbitsrom, en nypa salt o peppar o lite pressad citron

Gärna lite finhackad dill oxå!

Har inga mängder utan gjorde den på fri hand.

Lycka till med såserna

Jockes Salsa

Jöggas Western Chili 8 Pers

0,5Kg nötfärs eller annat kött
Rimmat fläsk grillas brevid, feta bitar att käckas med näven
Matolja , Baguetter eller wraps
1 Stor paket tärnad bacon
2 vitlöks klyftor
4 st Jalapeno Gröna + 1-2 st stark chili
1 stor Söt potatis
1 st mexican rise (uncle ben)
1 st 400gr bondböna (4 kantig förpackning)
2 st 400gr Bean salsa original eller chili (4 kantig förpackning)
1 påse CajP Rub Original eller Chili
1-2 dl Sweet baby rays Honey chipotle sås
Flytande fond valfri (lök) (ca 0,5 dl)
1 st chipotel pasta
Cayene peppar
1/2-1 mörk Öl

Stek bacon och 1 vitlöksklyfta och ställ åt sidan

Stek kött i bacon fett, i med rubben, blanda med bacon och låt detta stå sidan om och vila, hacka ner dom 2 sista jalapeno

Ta en stor gryta med lock håll i lite matolja

Hacka ner allt, inte för litet och inte för stort

När det börjar bubbla, sänk till under medel värme och lägg på locket, du reglerar fastheten med locket och kondensen, smaka av styrkan av chilin.

När allt är som en chiligryta skall vara efter ca 45min-1 timme, eller när potatisen är lagom mjuk, i med köttet och chipotel pastan.

Baguetter att doppa med och rimmat grillat fläsk sidan om, går ju även att köra wraps

Serveras ev med en klick gräddfil, creme-fraiche eller yoghurt med ev lite agavesirap om det är för starkt för vissa fruntimmer.

Evas Filé gryta >6 pers

1 kg fläskytterfilé

1 stor brk skivad svamp valfri sort eller färsk (typ 2-3 dl efter att den är stekt)

2 Gul lök

4 dl creme-fraiche

3 dl Matlagningsgrädde 15%

1 dl kinesisk soja

1 msk sambal-olek

Skiva köttet i ca 5 mm tjocka skivor, lägg hälften i en smord eldfast form.

Stek svamp och lök. Lägg ovanpå köttet och lägg sedan på resten av köttskivorna.

Blanda creme-fraiche, grädde, soja och sambal-olek och håll över köttet.

Sätt i varm ugn 200 grader i cirka 1½ timme.
