

FORSLAG TIL EN DREJØ-UGES MENUPLAN

LØRDAG AFTEN: Ris og Bønner med grøntsager og grønt salat

SØNDAG FROKOST: Tomatsuppe og Pålæg: Solsikke med honningsennep

SØNDAG AFTEN: Hirsegryderet med råkostsalat og grøn salat

MANDAG FROKOST: Linsesuppe og Pålæg: Ærte-aioli

MANDAG AFTEN: Bagte Rodfrugter med Peanut Satay sauce med ris og grøn salat

TIRSDAG FROKOST: Græskar- el Butternutsuppe, Pålæg: Hummus

TIRSDAG FESTAFTEN: Lasagne med Coleslaw og grøn salat

IKKE-FESTAFTEN: Æggekage med kartofler og grøn salat

ONSDAG BRUNCH el FROKOST: Porre-Kartoffelsuppe og Pålæg: solsikke med honningsennep

ONSDAG FESTAFTEN: Lasagne med Coleslaw og grøn salat

IKKE-FESTAFTEN: Æggekage med kartofler og grøn salat

TORSDAG BRUNCH el FROKOST: Bønnesuppe og Pålæg: Ærte-aioli

TORSDAG AFTEN: Karryret med kikærter og kartofler, og Ananas-, gulerodsalat

FREDAG FROKOST: Grønt-i-grøntsuppe og Pålæg: Hummus

FREDAG AFTEN: Pastaret med grønsager og råkostsalat

FORSLAG TIL EN DREJØ-UGES MENUPLAN

Bestillingslisten for Solhjulet, dækker mindst lørdag, søndag og mandag (uden basisvarer)

FRUGT og GRØNT

agurk	12 stk		203
bananer	en kasse		304
grøn salat	romain + iceberg	374 + 211	585
gulerødder		ca 10 kg	105
løg	ca 30 kg		549
melon (denne gang appelsiner)			206
pastinak	50	ca 5 kg	104
peberfrugt – rød	70	ca 10 kg	644
persille	en bund		74
porre	9	ca 5 kg	183
rødbeder		ca 8 kg	121
rødkål el rødspidskål	7		122
spidskål		ca 10stk	191
sødekartofler	35(el 50 gulerødder)	ca 6-7 kg	144
tomater	kasse	ca 5 kg	174
æbler		ca 9 kg	248

KOLONIAL

bouillon	500g	6X200gr	190
citronsaft	kasse		84
honning	kasse	6X400g	237(ellers kan vi købe lokalt?)
kokosmælk	14 kg	1L 5X3L	458
margarine	plus bl. smør	219 + 439	758
marmelade	en kasse	6X270gr	132
mayonnaise	vegansk mayo, evt aioli	16Xca2 dl	324
peanutbutter	5 kg		
olie	stegeolie 5L og	olivenolie 6X5dl	160 + 520 680
sennep	800ml		119
soya fløde og/eller havrecreme			234
soyasauce	en kasse	6X0,5L	255
tomat – hakkede i dåser	Basisvare + 25kg		265

TØRVARE

hirse	5kg		113kr
kaffe	en kasse	Uganda	1114
3 kg lasagneplader	2X		334
solsikkekerner	2kg	ca 2,6kg	90
sukker	kasse	5kg	123

KRYDDERIER

pizza pasta krydderi			186
----------------------	--	--	-----

samlet beløb: 5905

momsen er: 1181

7086kroner

FORSLAG TIL EN DREJØ-UGES MENUPLAN

Listen over Basisvarer, som skal bruges lør, søn og mandag

mel til boller

havregryn, ca 6 kg

ris, ca 5 kg

bønner, ca 5 kg

linser ca 5 kg

pasta, ca 5 kg

hak tom i dåse ca 40 kg

havesalt

urtedrøm te

sort te

løg ca 30 kg

hvidløg

ingefær, ca 0,5 kg

gær til boller, ca 0,5 kg

KØBMANDS BESTILLINGSLISTEN (KØLESKABSVARER)

rugbrød i skiver

mælk – letmælk, sødmælk og evt fløde

plantemælk og planteyogurt

ost – skæreost, revet mozzarella og revet cheddar

frosne ærter

æg

FORSLAG TIL EN DREJØ-UGES MENUPLAN

HELE UGENS MORGENMAD:

100-150 boller, 1-2 rugbrød,

ca 5L havregryn og ca 6-7 L kogende vand

ca 100 skiver ost, marmelade, honning og peanutbutter, sukker, kanel, margarine og bl. smør

3L letmælk, 2 L yogurt natural, 1-2 L havremælk og 1/2 L planteyogurt

10 æbler skåret i både og i vand med lidt citronsaft,

7 bananer, skåret i ca 5 stk med skind på,

1 melon (eller appelsiner), skåret i både

Kaffe og te

LØRDAG AFTEN: Ris og Bønner med grøn salat og råkost

Ris kogt med salt og lidt olie (*Gem evt risrester til æggekagen*)

50 PORTIONER

3 kg tør ris, kogt i ca 5 L vand

ca 1 dl salt

70 PORTIONER

4 kg tør ris, kogt i ca 7 L

ca 1,5 dl salt

Bønnegryderet med løg og krydderimix (*Gem evt gryderettens rester til bøttesuppen*)

50 PORTIONER

3 kg tør bønner, kogt i 6 L vand

50 løg

30 gulerødder

100 gr bouillon

2,5 dl pizza pasta krydderimix

70 PORTIONER

5 kg tør bønner, kogt i 8 liter vand

70 løg

50 gulerødder

150 gr bouillon

3,5 dl pizza pasta krydderimix

Bønnerne lægges i blød natten over. Kog dem indtil de er HELT mør.

1/2-delen af løgene og alle gulerødderne finthakkes og sættes til side.

Resten af løgene skæres i store stykker og koges i lidt vand sammen med krydderimix og bouillon.

Bland det med stavblenderen og rør det op i de kogte bønner. Kom lidt vand i for at regulere

konsistensen. Kom det finthakket løg i og småkog det i 10 minutter. Salt til smag.

Grøn salat

50 PORTIONER

2 spidskål og 4 romain salat

Fintrevet spidskål og groftskåret romain salat eller danske salat eller iceberg salat.

(*gem grøn salatrester i fryseren som fond til Grønt-i-grøntsuppen*)

70 PORTIONER

3 spidskål og 6 romain salat

FORSLAG TIL EN DREJØ-UGES MENUPLAN

Råkostsalat med rødkål (eller rød spidskål)

50 PORTIONER

5 rødkål eller røde spidskål, fintrevet

20 æbler, skåret i både

Dressingen kan være olivenolie med citronsaft og lidt honning

(Den ser flot ud med appelsinskiver på toppen)

70 PORTIONER

7 rødkål eller røde spidskål, fintrevet

25 æbler, skåret i både

SØNDAG FROKOST: Tomatsuppe, Pålæg: Solsikkekerner med honningsennep

SUPPE – Tomatsuppe

50 PORTIONER

30 rød peberfrugt

50 løg

20 kg hak tomat i dåse

ca 9 kg kokosmælk

3'200 gr bouillon

3 dl pizza pasta krydderimix

70 PORTIONER

40 rød peberfrugt

70 løg

ca 30 kg hak tomat i dåse

ca 12 kg kokosmælk

300 gr bouillon

4 dl pizza pasta krydderimix

(EVT : ca 4 kg pasta kan koges som tilbehør for at mætte mere)

Hakkes (og sættes til side): Halvdelen af løg og rød peberfrugt

Skæres i kvart dele: de resterende løg og rød peberfrugter. De koges over lavblus i suppegryden med **meget lidt vand** indtil stykkerne er møre. Blendes med de hakkede tomater med stavblender eller i foodprocessor. Rør kokosmælken i suppen, og kom vand i til suppen har en god konsistens. Suppen smages til med bouillon, pizza pasta mix og derefter salt til smag.

Kom de hakkede peberfrugt og løg op i suppen de sidste 10-15 minutters kogetid.

PÅLÆG: Ristede solsikkekerner med honning og sennep

50 PORTIONER

1 kg ristede solsikkekerner

1 dl honning

1 dl sennep

1 dl citronsaft

1 dl soyasauce

5 dl vand

70 PORTIONER

1,4 kg ristede solsikkekerner

1,3 dl honning

1,3 dl sennep

1,3 dl citronsaft

1,3 dl spiseske soyasauce

ca 8 dl vand

Kom det hele i en foodprocessor eller blend i en skål med en stavblender. Kom evt lidt mere vand i mens det blandes for at regulere konsistensen.

FORSLAG TIL EN DREJØ-UGES MENUPLAN

Buffetbord: tomater og agurk i skiver, rugbrød bl. smør og margarine

SØNDAG AFTENSMAD: Hirsegryderet, Råkostsalat og Grøn salat

Hirsegryderet

50 PORTIONER

3 kg tør hirse

6 porre, rensset og skåret i skiver

25 gulerødder, skrællet og skåret i skiver

ca 1 dl salt

7 kg. hak tom (*el 7 kg tomatsupperester*)

70 PORTIONER

4 kg tør hirse

9 porre, rensset og skåret i skiver

35 gulerødder, skrællet og skåret i skiver

ca 1,5 dl salt

10 kg hak tom (*el 10 kg tomatsupperester*)

Kom det tørre hirse i dobbelt så meget kogende vand. Skru ned og småkog den i ca 20 minutter.

Kom grønsagerne i en anden gryde og kog i lidt vand indtil de er blancherede, ca 5-10 minutter.

Purér de hak. tom. sammen med evt tomatsupperester med stavblenderen. Rør de blancherede grønsager, tomatsoenen og salt op i den færdigkogte hirsegrød.

Råkostsalat med rødbeder

50 PORTIONER

10 rødbeder

20 gulerødder

20 æbler

70 PORTIONER

14 rødbeder

27 gulerødder

25 æbler

Rodfrugterne reves og æblerne skæres i tynde både.

(Salaten ser flot ud med nogle appelsinskiver på toppen).

Grøn salat (*gem grøn salatrester i fryseren som fond til Grønt-i-grøntsuppen*)

50 PORTIONER

2 spidskål og 4 romain el anden salat

70 PORTIONER

3 spidskål og 6 romain el anden salat,

Fintrevet spidskål og groftskåret romain salat eller danske salat eller iceberg salat.

Dressingens står ved siden af salaterne og kan være olie og citronsaft eller halv vegansk mayonnaise og halv søyayogurt eller havrecreme, gerne med lidt citronsaft og urtesalt

FORSLAG TIL EN DREJØ-UGES MENUPLAN

MANDAG FROKOST: Linsesuppe og Pålæg: ærte-aioli

Rød linsesuppe

50 PORTIONER

3 kg tør røde linser

50 løg

2 hele hvidløg (*optional*)

2,5 kg hak tomat i dåse

200 gr bouillon

3 dl soyasauce

2,5 dl soyafløde

70 PORTIONER

4 kg tør røde linser

70 løg

2,5 hele hvidløg (*optional*)

3,5 kg hak tomat i dåse

300 gr bouillon

4 dl soyasauce

3,5 dl soyafløde

(evt med spiskummin til smag)

Hak halvdelen af løgene fint, og sæt dem til side. De andre løg skæres i stor stykker og koges med linserne. Linserne koges i ca 2 gange så meget vand.

Når linserne er helt møre, pureres de med løgene og den hakket tomat

Rør det finthakket løg, bouillon, soyasauce og evt spiskummin i suppen.

Smager også godt med tynde skiver gulerod og små buketter blomkål i den.

Ærte-aioli

50 PORTIONER

1,7 kg optøet ærter

1,5 hele hvidløg

2,5 dl mayonnaise

1 dl citronsaft

0.5 dl urtesalt

70 PORTIONER

2,5 kg optøet ærter

2 hele hvidløg

3,5 dl mayonnaise

1,3 dl spiseske citronsaft

1 dl urtesalt

Kom det hele i en foodprocesser eller blend i en skål med en stavblender.

Kom evt lidt mere mayo, citronsaft og/eller urtesalt i for at regulere smagen.

(rester kan evt fryses og senere bruges i grønt-i-grøntsuppen)

Buffetbord: løg og rød peberfrugt i skiver, rugbrød, bl. smør og margarine

FORSLAG TIL EN DREJØ-UGES MENUPLAN

MANDAG AFTENSMAD: Bagte Rodfrugter med Peanut Satay sauce, Ris og Grøn salat

Bagte rodfrugter

50 PORTIONER

25 rødbeder

25 sødekartofler (el 30 gulerødder)

40 pastinak

70 PORTIONER

35 rødbeder

35 sødekartofler (eller 50 gulerødder)

50 pastinak

Rodfrugterne skæres i store, grove pomfritter-stykker og røres op med olie og urtesalt.

De bages i ovnen på 175 grader, ca 20 minutter på hver side.

Ris kogt med salt og lidt olie (*Gem evt risrester til æggekagen*)

50 PORTIONER

3 kg tør ris, kogt i ca 5 L vand

ca 1 dl salt

70 PORTIONER

4 kg tør ris, kogt i ca 7 L

ca 1,5 dl salt

Peanut Satay sauce

50 PORTIONER

1,5 kg peanut butter

1 L kokosmælk

250 gr friskrevet ingefær

4 dl citronsaft

4 dl soyasauce

70 PORTIONER

2 kg peanut butter

1,2 L kokosmælk

350 gr friskrevet ingefær

7 dl citronsaft

7 dl soyasauce

Det hele blandes i en gryde med en stavblender. Varm saucen op uden at få den til at koge og kom lidt mere citronsaft, kokosmælk og/eller urtesalt i for at regulere smagen.

Grøn salat (*gem grøn salatrester i fryseren som fond til Grønt-i-grøntsuppen*)

50 PORTIONER

2 spidskål og 4 romain salat

Fintrevet spidskål og groftskåret romain salat eller danske salat eller iceberg salat.

Dressingen står ved siden af salaten og kan være olie og citronsaft eller halv vegansk mayonnaise og halv søyayogurt, gerne med lidt citronsaft og urtesalt

FORSLAG TIL EN DREJØ-UGES MENUPLAN

TIRSDAG FROKOST: Græskar- el butternutsuppe og Hummus pålæg

Græskar- el butternutsquashsuppe (gem evt supperester til Karrygryderetten)

50 PORTIONER

10 græskar eller 8 butternut squash

15 gulerødder

30 løg

3 L soyafløde eller kokosmælk

150 gr. bouillon

1 dl urtesalt

70 PORTIONER

15 græskar eller 12 butternut squash

20 gulerødder

40 løg

4L soyafløde eller kokosmælk

250 gr. bouillon

1,5 dl urtesalt

Græskaren eller butternut squash koges hele i 5-10 minutter i kogende vand (så er de nemme at skære bagefter) Lad dem køle ned, og så fjerner man kerner og evt pletter udenpå. Skæres i grove stykker sammen med gulerødderne og koges i lidt vand indtil mør.

Skær halvdelen af løgene groft og hak de andre løg fint. De grofthakkede løg kommer i vandet med græskar/squash stykkerne.

Når det er mørt, skal det hele pureres med stavblenderen.

Rør plantemælken, bouillon og lidt salt i og kom de finthakkede løg i de sidste 5 minutters kogetid.

Den ser flot ud med finthakket purløg eller persille på toppen.

Hummus, evt med rødbeder

50 PORTIONER

2 kg kogte kikærter

2,5 dl olivenolie

1 hele hvidløg

1 dl soyafløde

2,5 dl citronsaft

0,5 dl urtesalt

EVT. 650 gr kogte rødbeder

70 PORTIONER

3 kg kogte kikærter

3,5 dl olivenolie

1,5 hele hvidløg

1,5 dl soyafløde

3,5 dl citronsaft

1 dl urtesalt

EVT. 900 gr. kogte rødbeder

Blende det hele med enten en food processer eller stavblenderen. Kom lidt vand i for at regulere konsistensen. Det ser ret flot ud hvis man purerer de kogte rødbeder med i hummusen.

Buffetbord: agurk og rød peberfrugt i skiver, rugbrød, bl. smør og margarine

FORSLAG TIL EN DREJØ-UGES MENUPLAN

TIRSDAG FESTAFTEN: Lasagne, Coleslaw og Grønt salat (IKKE-FESTAFTEN: Æggekage, Kartoffler og grønt salat)

Lasagne med cheddarost og mozzarellaost

50 PORTIONER

10 kg hak tomat i dåse

2,5 kg lasagneplader

10 gulerødder, skrællet og skåret i skiver

50 løg

25 rød peberfrugt

2 hele hvidløg

300 gr pizza pasta krydderimix

ca 800 gr mel

ca 3,5 L vand

3 L fløde

200 gr urtesalt

200 gr oregano

3,5 kg revet cheddar og mozzarella ost

70 PORTIONER

14 kg hak tomat i dåse

3,5 kg lasagneplader

15 gulerødder, skrællet og skåret i skiver

70 løg

35 rød peberfrugt

2,5 hvidløg

400 gr pizza pasta krydderimix

ca 1kg mel

ca 5 L vand

4 L fløde

300 gr urtesalt

300 gr oregano

5 kg revet cheddar og mozzarella ost

Skær løg, peberfrugt og hvidløg groft og køg i en gryde med meget lidt vand indtil mør. Det skal pureres med de hakkede tomater og krydderimix. Kom gulerødskiverne i tomatsaucen.

I en anden gryde, blend mel og vandet sammen og varm indtil saucen jævner og bliver en hvidsauce. Kom soyaføde og oregano i den hvide sauce.

En god rækkefølge for lasagne er tomatsauce på bunden af bagefadet, derefter den 1st plade, hvidsauce, 2^{nden} plade, tomatsauce, 3^{de} plade, hvidsauce plus revet mozzarella ost, 4^{de} plade, tomatsauce, 5^{te} og sidst plade. Toppen dækkes første af hvidsauce og bagefter af et tykt lag cheddarost. Bages 175 grader ca 40-45 minutter, eller indtil osten er lidt brun ved kanterne. Kan skæres i 6X4 eller 5X3, afhængigt af, hvor store portioner man vil servere.

Grøn salat

50 PORTIONER

2 spidskål og 4 romain salat

Fintrevet spidskål og groftskåret romain salat eller danske salat eller iceberg salat.

Dressingens står ved siden af salaten og kan være olie og citronsaft eller halv vegansk mayonnaise og halv søyayogurt eller havrecreme, gerne med lidt citronsaft og urtesalt

70 PORTIONER

3 spidskål og 6 romain,

FORSLAG TIL EN DREJØ-UGES MENUPLAN

Coleslaw salat.

50 PORTIONER

5 spidskål

20 gulerødder

20 æbler eller pære

70 PORTIONER

7 spidskål

27 gulerødder

25 æbler eller pære

Spidskål reves fint, gulerødder reves groft og æblerne eller pærene skæres i både. Dressingen står ved siden af og er halvdelen vegansk mayonnaise og halvdelen søyayogurt eller havcreme, gerne med lidt citronsaft og urtesalt til smag.

TIRSDAG; IKKE-FESTAFTEN: Æggekage med kartofler og salat

Æggekage

50 PORTIONER

100 æg

8 gulerødder

3 broccoli

3 porrer

1700 gr cheddar og/el mozzarellaost (revet)

2 L soyafløde

ca 0,5 dl salt

2 kg kogt ris (*Evt suppleret med risrester*)

70 PORTIONER

140 æg

10 gulerødder

5 broccoli

5 porrer

2300 gr cheddar og/el mozzarellaost (revet)

3 L soyafløde

ca 1 dl salt

3 kg kogt ris (*Evt suppleret med risrester*)

Porre og gulerødder snittes i skiver, blomkål skæres i små blomster. Dæk bunden af en gryde med vand og blanchér grøntsagerne.

Æggene piskes sammen med soyafløden og den revet ost

Risresterne og/eller den nykogte ris lægges på bunden af bagefadene.

Kom de blancherede grøntsager i et tynd lag over risen og dæk det hele med æggemix.

Drys toppen med urtesalt og urtekrydderier som timian, rosmarin, merian, basilikum o.s.v.

Æggekagen bages ved 175 grader ca 40 min eller indtil den er færdig.

Kartofler

ca 12 kg kogte hele kartofler

ca 15 kg kogte hele kartofler

Kartoflerne står som tilbehør til æggekagen. (*Resterne kan bruges i kartoffelsuppen*).

FORSLAG TIL EN DREJØ-UGES MENUPLAN

Råkostsalat med rødbeder eller rødspidskål

50 PORTIONER

5 rødspidskål eller 8 rødbeder

20 gulerødder

20 æbler eller pære

70 PORTIONER

7 rødspidskål eller 10 rødbeder

27 gulerødder

25 æbler eller pære

Spidskål reves fint, gulerødder reves groft og æblerne eller pærene skæres i både.

Dressingens står ved siden af og er halvdelen vegansk mayonnaise og halvdelen søyayogurt, gerne med lidt citronsaft og urtesalt til smag.

ONSDAG BRUNCH el FROKOST: Kartoffel-porresuppe og solsikke pålæg

Kartoffel-porresuppe

50 PORTIONER

10 blomkål

7 porre

40 kartofler

2 L soyafløde

200 g bouillon

70 PORTIONER

15 blomkål

10 porre

60 kartofler

2,5 L soyafløde

300 g bouillon

Porrene renses, snittes i skiver og sættes til side.

Blomkål og kartoflerne skæres groft og koges i meget lidt vand. Når stykkerne er møre, kan de pureres med stavblenderen, evt sammen med kartoffelresterne.

Rør soyafløde og bouillon i suppen. Kom porreskiverne i de sidste 10 minutter. Kom mere vand i for at regulere konsistensen. Salt til smag.

PÅLÆG: Ristede solsikkekerner med honning og sennep

50 PORTIONER

1 kg ristede solsikkekerner

1 dl honning

1 dl sennep

1 dl citronsaft

1 dl soyasauce

5 dl vand

70 PORTIONER

1,4 kg ristede solsikkekerner

1,3 dl honning

1,3 dl sennep

1,3 dl citronsaft

1,3 dl soyasauce

ca 8 dl vand

Kom det hele i en foodprocesser eller blend i en skål med en stavblender. Kom evt lidt mere vand i mens det blandes for at regulere konsistensen.

FORSLAG TIL EN DREJØ-UGES MENUPLAN

Buffetbord: tomat og agurk i skiver, rugbrød, bl. smør og margarine

Hvis ONSDAG er FESTAFTEN, er AFTENSMAD Lasagne.

Hvis ONSDAG IKKE er FESTAFTEN, er AFTENSMAD Æggekage.

TORSdag BRUNCH el FROKOST: Bønnesuppe og Pålæg: Ærte-aioli

Bønnesuppe

50 PORTIONER

3 kg tør bønner, kogt i 6 L vand

5 kg hak tom i dåse

70 løg

200 gr bouillon

2 dl soyasauce

70 PORTIONER

5 kg tør bønner, kogt i 8 liter vand

7,5 kg hak tom i dåse

100 løg

300 gr bouillon

3 dl soyasauce

Bønnerne lægges i blød natten over. Kog dem indtil de er HELT mør.

1/2-delen af løgene finthakkes og sættes til side. Resten af løgene skæres i store stykker og koges i de hakkede tomater sammen med soyasauce og bouillon.

Rør sammen med de kogte bønner og evt med resterne fra bønnegryderetten.

Suppen pureres med stavblenderen. Kom mere vand i for at regulere konsistensen.

Kom det finthakket løg i og varme det i 10 minutter.

Ærter-aioli

50 PORTIONER

1,7 kg optøet ærter

1,5 hele hvidløg

2,5 dl mayonnaise

1 dl citronsaft

1 dl urtesalt

70 PORTIONER

2,3 kg optøet ærter

2 hele hvidløg

3,5 dl mayonnaise

1,3 dl citronsaft

1,3 dl spiseske urtesalt

Kom det hele i en foodprocesser eller blend i en skål med en stavblender.

Kom evt lidt mere mayo, citronsaft eller urtesalt i for at regulere smagen.

Buffetbord: Rødpeberfrugt og tomat skåret i skiver, rugbrød, bl. smør og margarine

FORSLAG TIL EN DREJØ-UGES MENUPLAN

TORS DAG AFTEN: Karryret, Kikærter og Kartofler og Ananas-, æble- og gulerod- salat

Karrygryderet

50 PORTIONER

25 gulerødder

25 pastinak

1 dl karry

200 gr bouillon

70 PORTIONER

35 gulerødder

35 pastinak

1,3 dl karry

300 gr bouillon

Kog det hele sammen, (*evt sammen med græskarsupperester*) indtil mør og purér det med en stavblender eller foodprocessor

6 porre, rensed og skåret i skiver

6 blomkål, rensed og skåret i små blomster

2,9 kg kokosmælk/soyafløde

Porre og blomkål skal småkoges i lidt vand i 5-10 minutter.

8 porre, rensed og skåret i skiver

8 blomkål, rensed og skåret i små blomster

ca 5 kg kokosmælk/soyafløde

Kom dem op karrygryderetten og kom soyafløde i (eller anden plantemælk). Salt til smag.

Kartofler og kikærter

ca 12 kg kogte hele kartofler

2 kg kogte kikærter

Kartoflerne og kikærterne står som tilbehør til gryderetten

(*de kikærter, der ikke bliver spist, kan bruges til hummus*)

ca 15 kg kogte hele kartofler

3 kg kogte kikærter

Ananassalat med æbler og gulerødder

50 PORTIONER

2 kg ananas fra dåse

18 gulerødder

17 æbler

Ananas, gulerod og æble skæres i bide-størrelses tern.

Salaten dækkes til med ananassaft fra dåsen eller med appelsinsaft.

Det ser flot ud, hvis man kommer rosiner eller tørrede tranebær på toppen.

70 PORTIONER

3 kg ananas fra dåse

23 gulerødder

23 æbler

FORSLAG TIL EN DREJØ-UGES MENUPLAN

FREDAG FROKOST: Grønt-i-grøntsuppe med Hummus pålæg

Broccoli/squash/porresuppe

50 PORTIONER

15 broccoli

25 squash

15 porre

3 L soyafløde

250 gr. bouillon

1 dl urtesalt

salatrester og evt ærte-aiolirester

70 PORTIONER

20 broccoli

40 squash

20 porre

4L soyafløde

350 gr. bouillon

1,5 dl urtesalt

salatrester og evt ærte-aiolirester

Salatresterne fra fryseren og evt ærte-aioliresterne svitses i margarine sammen med grønsager og bouillon indtil møre. Det hele pureres med stavblenderen og bliver dermed til suppefonden.

Kom soyafløde i suppen og også vand, hvis suppen er for tyk.

Hummus, evt med rødbeder

50 PORTIONER

1 kg kogte kikærter (og evt kikærterester)

2,5 dl olivenolie

1 hele hvidløg

1 dl soyafløde

2,5 dl citronsaft

0,5 dl urtesalt

EVT. 650 gr kogte rødbeder

70 PORTIONER

1,5 kg kogte kikærter (og evt kikærterester)

3,5 dl olivenolie

1,5 hele hvidløg

1,5 dl soyafløde

3,5 dl citronsaft

1 dl urtesalt

EVT. 900 gr. kogte rødbeder

Blende det hele med enten en food processer eller stavblenderen.

Kom lidt vand i for at regulere konsistensen.

Det ser ret flot ud hvis man purerer de kogte rødbeder med i hummusen.

Buffetbord: rødpeberfrugt og agurk i skiver, rugbrød, bl. smør og margarine

Er der rester, er der nu muligheden for at få dem spist op ;-D

FORSLAG TIL EN DREJØ-UGES MENUPLAN

FREDAG AFTEN: Pastaret og salat

Pasta med grønsager

50 PORTIONER

70 PORTIONER

de grønsager, der er tilbage...

5 kg tør pasta

7 kg pasta

Kom pastaen i 2 gange så meget kogende vand

Skær grønsagerne i bide-stykker og kom dem i pastaen mens den koges.

Når den er kogt, hæld vandet fra.

Rør olie, citronsaft og urtesalt op i pastaretten.

Salat.

50 PORTIONER

70 PORTIONER

10 dansk salat, romain eller iceberg

14 dansk salat, romain eller iceberg

20 gulerødder

27 gulerødder

20 æbler eller pære

25 æbler eller pære

Spidskål reves fint, gulerødder reves groft og æblerne eller pærene skæres i både. Dressingen står ved siden af og er halvdelen vegansk mayonnaise og halvdelen søyayogurt, gerne med lidt citronsaft og urtesalt til smag.