

BH

Shabbot på en time

med

Jewish Women's Circle

www.chabad.dk

BH

Shabbot på en time

med

Jewish Women's Circle

www.chabad.dk

Menu

Forret

**Laks
Balsamico Salat
Grønne bønner med hvidløg**

2. Forret

**Kyllingesuppe
Kneidelach**



Hovedret

**Carmelized kylling
Urte marinerede kartofler
Bagt ris**

Dessert

Frugtdessert

cholent



Menu

Forret

**Laks
Balsamico Salat
Grønne bønner med hvidløg**

2. Forret

**Kyllingesuppe
Kneidelach**



Hovedret

**Carmelized kylling
Urte marinerede kartofler
Bagt ris**

Dessert

Frugtdessert

cholent



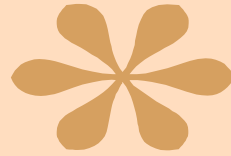
SESAM LAKS

INGREDIENSER

500 g laks
2 dl soja
3 spk. Sesamfrø

FREMGANGSMÅDE

Smør sojaen over laksen og fordel salt og peber derpå.
Drys sesamfrø hend over.
Sæt laksen i ovnen i et ovnfast fad beklædt med bagepapir.
Bag den ved 210° i 20 minutter.



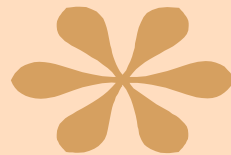
SESAM LAKS

INGREDIENSER

500 g laks
2 dl soja
3 spk. Sesamfrø

FREMGANGSMÅDE

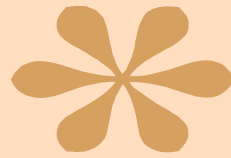
Smør sojaen over laksen og fordel salt og peber derpå.
Drys sesamfrø hend over.
Sæt laksen i ovnen i et ovnfast fad beklædt med bagepapir.
Bag den ved 210° i 20 minutter.



GRØNNE BØNNER MED HVIDLØG

INGREDIENSER

1 pose frosne eller friske grønne bønner
4 fed hvidløg
Lidt salt og peber
Olivenolie



FREMGANGSMÅDE

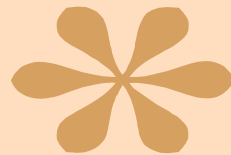
Bland alle ingredienserne og rist på 250 grader i 12 minutter. Strø salt og peber på, når det er ude af ovnen. Denne opskrift er god for vegetarretter.



GRØNNE BØNNER MED HVIDLØG

INGREDIENSER

1 pose frosne eller friske grønne bønner
4 fed hvidløg
Lidt salt og peber
Olivenolie



FREMGANGSMÅDE

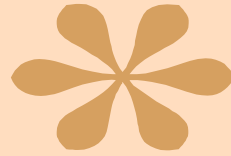
Bland alle ingredienserne og rist på 250 grader i 12 minutter. Strø salt og peber på, når det er ude af ovnen. Denne opskrift er god for vegetarretter.



BALSAMICO SALAT

INGREDIENSER

Grøn salat
Sorte oliven
Skiveskåret Avocado
Cherry tomater
Skiveskåret agurker
Rødløg skåret i ringe
Balsamico eddike
Oliven olie
Salt og peber, hvidløg
Soyasauce.



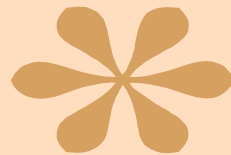
FREMGANGSMÅDE

Hak salaten forsigtigt, bland alle ingredienserne. Man kan putte stykker af laks på toppen af salaten. Krydr med lidt oliven olie, salt og peber.

BALSAMICO SALAT

INGREDIENSER

Grøn salat
Sorte oliven
Skiveskåret Avocado
Cherry tomater
Skiveskåret agurker
Rødløg skåret i ringe
Balsamico eddike
Oliven olie
Salt og peber, hvidløg
Soyasauce.



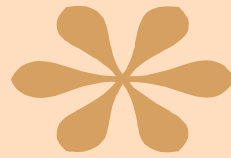
FREMGANGSMÅDE

Hak salaten forsigtigt, bland alle ingredienserne. Man kan putte stykker af laks på toppen af salaten. Krydr med lidt oliven olie, salt og peber.

HØNSEKØDSUPPE

INGREDIENSER

1 løg,
5 gulerødder,
5 stilke selleri
1 pastinak,
3 fed hvidløg
1 lille kylling



FREMGANGSMÅDE

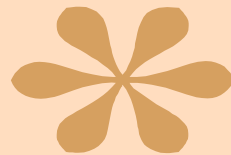
Fyldt en stor gryde indtil den er 3/4 fuldt. Sæt kylling i kog op.
Tilsæt grønsager. Sæt låg på og kog det igen.
Skru ned for blusset og lad det simre i mindst 2 timer.



HØNSEKØDSUPPE

INGREDIENSER

1 løg,
5 gulerødder,
5 stilke selleri
1 pastinak,
3 fed hvidløg
1 lille kylling



FREMGANGSMÅDE

Fyldt en stor gryde indtil den er 3/4 fuldt. Sæt kylling i kog op.
Tilsæt grønsager. Sæt låg på og kog det igen.
Skru ned for blusset og lad det simre i mindst 2 timer.



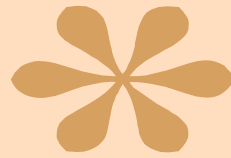
CARMELIZED KYLLING

INGREDIENSER

1 kylling
2 spk. Honning
2 dl soya
1 dl sennep

FREMGANGSMÅDE

Bland honning, soya og sennep. Parter kyllingen i mindre stykker og hæld blandingen over dem. Krydr med salt og peber og steg i ovnen i ca. en time.



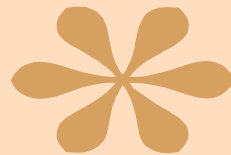
CARMELIZED KYLLING

INGREDIENSER

1 kylling
2 spk. Honning
2 dl soya
1 dl sennep

FREMGANGSMÅDE

Bland honning, soya og sennep. Parter kyllingen i mindre stykker og hæld blandingen over dem. Krydr med salt og peber og steg i ovnen i ca. en time.



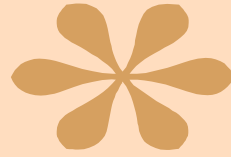
BAGT RIS

INGREDIENSER

2 kopper brun ris
8 dl varmt vand
2 dl olie
2 teskefulde løgsuppe miks

FREMGANGSMÅDE

Brug en pande.
Dæk til og bag ved 180 grader, indtil vandet fordamper. Ca. 50 min.



BAGT RIS

INGREDIENSER

2 kopper brun ris
8 dl varmt vand
2 dl olie
2 teskefulde løgsuppe miks

FREMGANGSMÅDE

Brug en pande.
Dæk til og bag ved 180 grader, indtil vandet fordamper. Ca. 50 min.



URTE MARINEREDE KARTOFLER

INGREDIENSER

Baby røde eller hvide kartofler skrubbes eller vaskes godt,
1 tsk oliven olie per 500 g kartofler
1 teske tørrede urter efter ønske: dild, basilikum, timian, osv.

FREMGANGSMÅDE

Forbered et bagepapir ved at spraye det let med olie. Tilføj ingredienserne i en Ziploc pose, ryst den. Hæld kartofler over i panden og bag ved 250 grader, indtil de er møre.



URTE MARINEREDE KARTOFLER

INGREDIENSER

Baby røde eller hvide kartofler skrubbes eller vaskes godt,
1 tsk oliven olie per 500 g kartofler
1 teske tørrede urter efter ønske: dild, basilikum, timian, osv.

FREMGANGSMÅDE

Forbered et bagepapir ved at spraye det let med olie. Tilføj ingredienserne i en Ziploc pose, ryst den. Hæld kartofler over i panden og bag ved 250 grader, indtil de er møre.



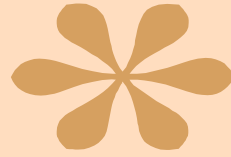
FRUGTDESSERT

INGREDIENSER

200 g ananas i tern
250 g frosne jordbær
200 g pære I tern

FREMGANGSMÅDE

Bland det hele I blender. Serveres I vin eller cocktail glas.



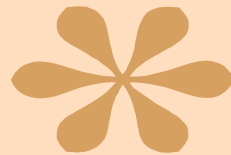
FRUGTDESSERT

INGREDIENSER

200 g ananas i tern
250 g frosne jordbær
200 g pære I tern

FREMGANGSMÅDE

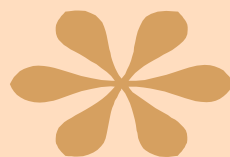
Bland det hele I blender. Serveres I vin eller cocktail glas.



CHOLENT

INGREDIENSER

3 løg, skåret i kvarter
4 spiseskefulde vegetabilsk olie
2 kilo kød, skåret i store stykker
50 g tørre kidney bønner
50 g tørre pinto bønner
50 g perlebyg eller ris
4 fed hvidløg
5 store kartofler, skrællet og skåret i stykker
Kogt vand til at dække
Salt og peber



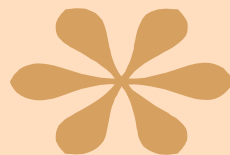
FREMGANGSMÅDE

Sauter løg i et stort ildfast fad eller i en stegepande ved medium varme. Tilføj kødet og brun det på alle sider.
Tilføj bønner, rør godt indtil bønnerne begynder at blive bløde. Tilføj byggen, kartofler, og lige vand nok til at dække kødet og kartoflerne. Bland hvidløg . Tilføj salt og peber.
Kog det op, skru ned, og lad det simre delvist tildækket, på toppen af ovnen. Inden Shabbat begynder,
Sæt den på shabbat pladen og lad det koge natten over for ca. 10 til 15 timer.

CHOLENT

INGREDIENSER

3 løg, skåret i kvarter
4 spiseskefulde vegetabilsk olie
2 kilo kød, skåret i store stykker
50 g tørre kidney bønner
50 g tørre pinto bønner
50 g perlebyg eller ris
4 fed hvidløg
5 store kartofler, skrællet og skåret i stykker
Kogt vand til at dække
Salt og peber



FREMGANGSMÅDE

Sauter løg i et stort ildfast fad eller i en stegepande ved medium varme. Tilføj kødet og brun det på alle sider.
Tilføj bønner, rør godt indtil bønnerne begynder at blive bløde. Tilføj byggen, kartofler, og lige vand nok til at dække kødet og kartoflerne. Bland hvidløg . Tilføj salt og peber.
Kog det op, skru ned, og lad det simre delvist tildækket, på toppen af ovnen. Inden Shabbat begynder,
Sæt den på shabbat pladen og lad det koge natten over for ca. 10 til 15 timer.

