

## Den gode, hurtige madpakke

Den gode madpakke er den bedste, billigste, hurtigste og sundeste fastfood du kan få. Du slipper for at løbe hen på hjørnet, bruge kostbar tid i køen og en masse penge for lidt senere at opdage, at det alligevel ikke mættede nok. Din egen fastfood – madpakken – mætter, og du ved, hvad den indeholder.



## Rugklapper med chorizo og kogt kartoffel

Rugklapper, salat, chorizo, kartofler, rødløg, løvstikke eller rosmarin.

Læg salatblade på underdelen af en rugklapper. Læg skiver af chorizo, kogte kartofler og løgringe ovenpå. Drys evt. med løvstikke eller finthakket rosmarin. Læg toppen af rugklapperen øverst og pak maden ind i plasticfilm eller papir.





## Rugbrødsklapsammen med **roastbeef**, **piccalilly** og **peberrod**

Rugbrød, salat, roastbeef, piccalilly eller pickles, peberrod.

Læg salatblade på en skive rugbrød. Læg skiver af roastbeef på salaten. Kom piccalilly (fås i velassorterede supermarkeder) eller pickles og revet peberrod på toppen. Læg endnu en skive rugbrød ovenpå og pak maden ind i papir.

### Variation:

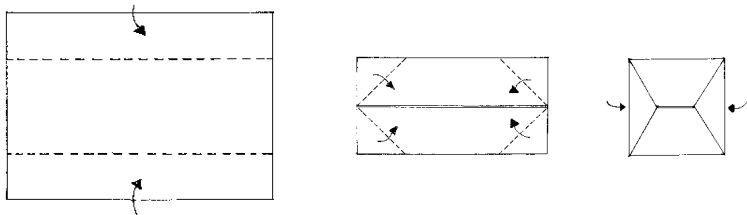
Pastrami, røget filet og alle slags kold steg er også velegnet til denne klapsammen, hvor du også med fordel og variation kan bruge durumklapper eller rugklapper.

# Indpakning nr. 3

Den traditionelle, men alligevel festlige med serviet og snor, som giver en fin og kærlig oplevelse.

**Tip:**

- Læg maden på midten af papiret og fold pakken sammen som vist på tegningen. Bind en snor om pakken og læg en foldet serviet imellem.



## Durumklapper med røget laks og syltet ingefær

Durumklapper, salat, tomat, røget laks, syltet ingefær.

Læg salatblade på underdelen af en durumklapper. Læg tomatskiver på salat-  
en og laks herpå. Læg ingefær på laksen og kom toppen af durumklapperen  
øverst. Pak maden godt ind i papir eller plasticfilm.

**Variation:**

Syltet ingefær bruges også til sushi. Giv durumklappen  
endnu et japansk twist, ved at smøre wasabi på laksen.



# Pitabrød med rejesalat

Pitabrød, syrnet fløde, creme fraiche eller andet surmælksprodukt, ketchup, salt og peber, rejer, avocado, grapefrugt, agurk, rødløg.

Smag syrnet fløde, creme fraiche eller andet surmælksprodukt til med lidt ketchup, salt og peber. Vend rejer og små tern af avocado, grapefrugt, agurk og rødløg i dressingen. Fyld rejesalaten i pitabrødet og pak ind i en serviet og plasticfilm.

## Variation:

Rejesalaten kan også medbringes i en lille boks ved siden af pitabrødet og fyldes i brødet lige inden, det skal spises.



## Tips:

- Pastasalat express: En pastarest fra middagsmaden kommer i en lille boks med små stykker tomat, agurk, blomkål, peberfrugt, ærter, majs, fintsnittet salat, skinke, røget laks, rejer, kylling, bacon, fetaost – eller hvad der nu er i køleskabet. Vend salaten med lidt olivenolie og citronsaft.
- Grøntsager og andet fyld kan også lægges oven på pastaen, og dressingen kommer i et bæger ved siden af. Det hele kan gøres klar om aftenen, så pastasalaten er klar i køleskabet. Husk en gaffel og gerne godt brød og et stykke frugt.

