

Den **solide** madpakke

En hotdog på rette tid og rette sted er ikke at foragte. Men måske er nydelsen større, hvis der veksles med en solid madpakke hjemmefra – som også er sundere, billigere og som lægger god bund til fysisk arbejde. Desuden slipper man for at spilde spisepausens tid med at stå i kø og kan i stedet gå direkte i gang med lækkerierne hjemmefra.



50



Durumklapper med **æggekage,** **bacon** og jalapeños

Durumklapper, bacon, æg, salt og peber, salat, peberfrugt, syltede jalapeños.

Steg baconet sprødt og gyldenbrunt. Lad det dryppe af på et stykke køkkenrulle. Hæld stegfedtet fra panden ud. Steg sammenpiskede æg til en flad æggekage og krydr med salt og peber. Skær et stykke af æggekagen og læg det i durumklapperen med salat, tynde skiver peberfrugt, bacon og jalapeños.

Tip:

- Bacon indeholder meget fedt, men når det er stegt og dryppet af, er det meste af fedtet faktisk smeltet fra. Derfor kan stegt bacon fint indgå i en sund madpakke. F.eks. som pynt eller tilbehør på maden; oven på leverpostej eller på en mad med tomat, æg eller kartofler i skiver.

51

Rugklapper med grillet **bøf** og peberrodscreme

Rugklapper, fromage frais, revet peberrod, salt og peber, citronsaft, salat, tomat, 1 tynd grillet bøf af tyndsteg, tyksteg eller inderlår.

Peberrodscreme: Smag 1-2 spsk. fromage frais til med peberrod, salt, peber og lidt citronsaft.

Fyld en rugklapper med salat, tomatkiver, bøf og peberrodscreme og pak den godt ind i plasticfilm.

Tip:

- Sådan laver du en superhurtig og sund madpakke: Kom et par skolebrød, rugbrød eller pitabrød i en pose med et par tomater, små agurker, skrællede gulerødder, hårdkogt æg og et par stykker frugt. Denne madpakke kan holde sig frisk hele dagen og kan spises hvor som helst, når som helst.





Pitabrød med hakkebøf og rødbedesalat

Pitabrød, mayonnaise, fromage frais, kogte rødbeder, kapers, løg, salt og peber, salat, hakkebøf.

Rødbedesalat: Rør 1 tsk. mayonnaise og 1 spsk. fromage frais sammen og vend rødbeder, kapers og tynde skiver løg i blandingen og smag til med salt og peber.

Læg salatblade og en flad hakkebøf i pitabrødet og fyld op med rødbedesalat. Pak pitabrødet ind i en serviet og plasticfilm.

Tip:

- Overskydende aftensmad egner sig suverænt til madpakken: Frikadeller, et stykke steg, fiskefrikadeller, hakkebøf, forloren hare, karbonade, stegte sild, medisterpølse og stegt kylling.

