

# JULEMIDDAG UDEN STRESS

*Start allerede den 21. december  
og kom i mål uden sved på panden.  
Her får du ADHD-foreningens guide  
til en julemiddag uden stress.*

*Guiden indeholder både menu, en grundig  
beskrivelse af forberedelser,  
rækkefølge og alle nødvendige opskrifter.*

**ADHD**

## Julemiddag til 4-6 personer

### Langtidsstegt and og flæskesteg med sprød svær.

### Tilbehør: Hvide og brunede kartofler, sauce, lun rødkål, asier, ribsgele og franske kartofler

### Risalamande m/lun kirsebærsauc

### Kaffe, te og julegodter

AF BETINA MOZART,  
UDDANNELSESKOORDINATOR I ADHD-FORENINGEN



#### Forberedelser

##### Den 21. december

- Handle ind til julemiddagen
- Læg and og steg til optøning i køleskabet

##### Den 22. december

- Rydde op/ gemme væk / glatte ud
- Smutte mandler og hakke dem. Husk at gemme 2-3 hele flotte mandler!

##### Den 23. december

- Lav risengrød og klargør den til risalamande. SE OPSKRIFT 1A
- Kog og pıl små kartofler, stil dem på køl. (Alternativt kan du købe nogle af de gode kartofler i glas)
- Steg andestegen. SE OPSKRIFT 2A
- Anden parteres
- Gem fedt og stegesky

##### Den 24. december

##### Morgen/formiddag

- Skræl kartofler og læg dem i en gryde med koldt vand
- Stil fade og skåle frem til anretning af julemiddagen
- Julebordet dækkes, så det er klart

##### Fra klokken 13:30

- Flæskestegen klagøres og sættes i ovnen. SE OPSKRIFT 3
- Lav sauce. SE OPSKRIFT 4
- Pisk flødeskum og færdiggør risalamanden. SE OPSKRIFT 1B

##### Fra klokken 16:30

- Kog kartofler. De står klar i gryden med vand!
- Varm andestegen op. SE OPSKRIFT 2B
- Brun de brunede kartofler. SE OPSKRIFT 5
- Varm rødkål og sauce

## Opskrifter

### Risalamande

#### Opskrift 1a & 1b

##### Ingredienser

- 1 l. sødmælk
- 2 dl. grødris
- ½ dl. koldt vand
- 1-2 vaniljestang
- 70 g. sukker
- 1 knivspids salt
- 100 g. smuttede mandler
- 4 dl. piskefløde

#### Fremgangsmåde

**1a:** Kom vand og risengryn i en tykbundet gryde og kog op. Mælken hældes over, og bringes i kog under omrøring. Skru derefter ned for varmen til næstlaveste blus og læg et låg på gryden. Flæk vaniljestangen og skrab vaniljekornene ud, vend vaniljekornene sammen med sukker på et skærebret, så vaniljekornene skilles af. Kom sukker, vaniljekorn og den hele tomme vaniljestang i gryden, rør rundt og lad risengrøden simre i 40-50 minutter under jævnlig omrøring. Når risengrøden er færdig, røres den sammen med salt og de smuttede og hakkede mandler og sættes på køl.

**1b:** Pisk fløden til skum. Vend forsigtigt flødeskummet sammen med risengrøden lidt ad gangen. Det er vigtigt, at dette gøres forsigtigt for at sikre et lækkert og luftigt resultat.

Husk at tilføje en hel mandel.

Serveres med varm kirsebærsauc.



## Andesteg, langtidsstegt



### OPSKRIFT 2a & 2b

#### Ingredienser

- 1 god and på omkring 3 kg
- 2 æbler, gerne lidt syrlige
- Svesker uden sten
- Salt og peber
- 3 gulerødder, skrællede
- 4 stængler bladselleri eller 1/4 skrællet knoldselleri i tern
- 3 rødløg, skåret i kvarte
- 1 liter vand
- 1/2 dl piskefløde

#### Fremgangsmåde

**2a:** Anden renses og skylles i koldt vand. Efterfølgende gnides den indvendig og udvendig med salt og peber. Fyld anden med æblebåde og svesker og luk med en kødnål.

#### Tilberedning i ovn

Læg anden med brystet nedad i en bradepande, og sæt den i en kold ovn ved 150°C. Efter en time lægges indmad, hals, gulerød-

der, bladselleri, og løg i bunden af bradepanden, anden vendes og 1 liter vand hældes ved. Sæt anden tilbage i ovnen og steg den ca. 3 timer. Dryp jævnlige anden med skyen fra bradepanden. Når den er kølet en smule af, parteres anden i pæne stykker, som anrettes i et ovnfast fad, der evt. kan bruges til servering. Stegeskyen sigtes og gemmes i en beholder i køleskabet. Når den er kølet af, er sky og fedt perfekt adskilt, og det er nemt at skrabe fedtet af skyen. Fedtet gemmes. Det skal bruges til at pensle andestegen med, når den skal varmes op.

**2b:** Omkring 30-40 minutter før anden skal serveres, pensles den med fedtet, som er skrabet af skyen. Anden stilles i ovnen med stanniol over og varmes ved 100 °C. Lige inden servering fjernes stanniolen, og ovnen indstilles til grill i ca. 5-10 minutter, for at sprøde skindet.

#### Servering

Servér anden med hvide, brune og franske kartofler. Brun sauce, rødkål, asier og ribsgele.

## Flæskesteg

### Opskrift 3

#### Ingredienser

- 1 svinekam
- 2-3 laurbærblade
- Salt
- Peber
- 1/2 l. vand

#### Fremgangsmåde

Skær rillerne i flæskestegen efter, så de alle sammen går godt igennem fedtet og akkurat lige ned til kødet, uden at ridse kødet. Salt sværen grundigt og gnid groft salt mellem alle revnerne. Kom flæskestegen i et ovnfast fad, der passer i størrelsen. Drys

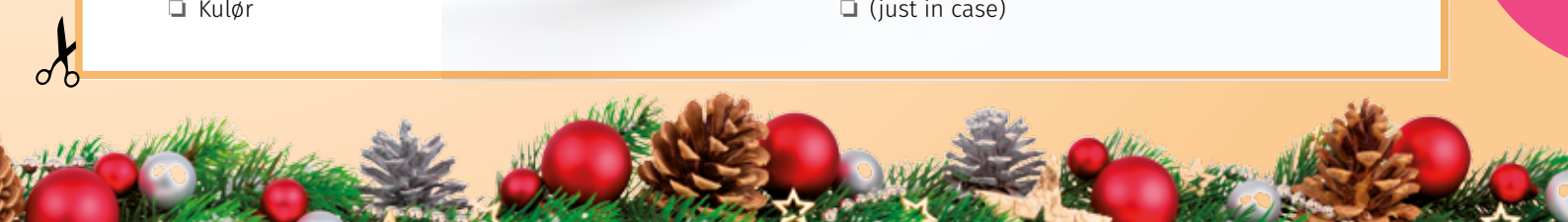
#### Det der skal bruges

- 1 l. sødmælk
- 2 dl. grødris
- 1-2 vaniljestænger
- 2 dl. sukker
- Salt
- 6 dl. piskefløde
- 100 g. mandler
- 3 kg. and
- 2 stk. syrlige æbler
- 1 ps. svesker uden sten
- 3 stk. gulerødder
- 4 stængler bladselleri, eller 1/4 knoldselleri
- 3 stk. rødløg
- Ca. 1,5 kg. svinekam
- 3 blade laurbærblade
- Peber
- 3 spsk. hvedemel
- 2 dl. rødvin
- 1 glas ribsgele
- Kulør

- 1 kg. pillekartofler
- 2 kg. skrællekartofler
- 25 g. smør
- 1 ps. franske kartofler
- 1 glas asier
- 1 glas kirsebærsauce
- 1 glas rødkål

#### Måske skal du også købe

- Servietter
- Lys
- Dug
- Bordpynt
- Mandelgave
- Drikke
- Kaffe og te
- Slik og godter
- Saucejævner
- (just in case)



lidt ekstra salt hen over sværen og sæt flæskestegen i en kold ovn ved 100 °C i ca. 3 timer.

Ca. 30-40 minutter inden servering, skrues ovnen op til 225 °C. Hæld skyen over i en skål og sæt stegen tilbage i ovnen og lad den stege færdig. Hvis sværen ikke er helt sprød, kan du tænde ovnens grillfunktion og give et par minutter på grill, til sværen bobler og bliver lækkert sprød. Bliv ved ovnen og hold øje med stegen, hvis du bruger grillen.

## Sauce

### Opskrift 4

Ingredienser

4 dl sky fra and og/eller flæskesteg

4 spsk. andefedt (eller smør)

3 spsk. hvedemel

2 dl. rødvin

Salt og peber

2 spsk. ribsgelé

Kulør

½-1 dl. piskefløde

### Fremgangsmåde

Kom fedtstoffet til saucen i en gryde og tænd på middelvarme. Når fedtstoffet er smeltet, piskes hvedemelet i. Derefter piskes de 4 dl. sky i lidt ad gangen. Tilsæt rødvin og lad saucen koge i ca. 5 minutter under omrøring.

Tilsæt kulør til ønsket farve opnås. Tilsmag med salt, peber, ribsgelé og piskefløde.



## Brunede kartofler

### Opskrift 5

Ingredienser

1 kg. små kartofler

1 dl sukker

1 spsk. vand

25 gram smør

### Fremgangsmåde

Tag de allerede kogte og pillede kartofler frem og læg dem gerne ud på et rent viskestykke. Det er vigtigt, at de er helt tørre. Drys sukker på en stor pande og varm den op til det begynder at smelte og småsyde - hav tålmodighed og hold den ved middel varme og lad nu være med at røre i det!

Når sukkeret er helt smeltet, tilsættes vandet - det gør, at massen ikke bliver for tyk.

Derefter tilsættes smørret og du skal lade det bruse af med den varme sukkermasse.

Når den er brusket af, lægges kartoflerne på ved middelsvag varme, uden at du rører i dem. Det er vigtigt, at sukkermassen er så varm, at det bobler let omkring kartoflerne.

Efter 5 minutter vender du dem meget roligt rundt. Dette gentages ca. hvert 5. minut, indtil du er tilfreds med farve og glasering.



## Forslag til drikke

### Hovedretten

Rødvin gerne en kraftig

Øl gerne en mørk

Vand

### Desserten

Portvin gerne en rød

# Glædelig jul

"Som vært ved julens store middag er der ofte meget der skal gøres og nås.

Der skal tages stilling til, om det skal være and eller gås.

Jo, der skal dug på bordet, og servietter foldes.

Tag dette tillæg ud fordi det kan beholdes.

En lille hjælp, måske bare en støtte.

Der her i julen kan være dig til nytte."

Af Betina Mozart, ADHD-foreningen

Gem dette hæfte eller find det på [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)