

# Lav en scoremiddag

Maden kan måske ikke gøre det alene – men den kan hjælpe dig godt på vej! Her finder du inspiration til de bedste retter, der er skabt til at gå lige i hjertet, på ham eller hende, du har et godt øje til.

## **Servér din kærlighed**

Har du inviteret din flirt på romantisk middag? Eller har du lovet din udkårne en ekstra lækker aften? Bare rolig: Vi skal nok hjælpe dig med, hvordan du sammensætter en udsøgt menu, der vil få kærligheden til at boble i både hjertet og maven på ham eller hende, du har varme følelser for.

## **Mad som kærlighedserklæring**

Et godt, veltillavet måltid er den sande kærlighedserklæring. I virkeligheden handler det ikke så meget om, hvad du serverer, men hvad din udkårne kan lide – og om det er lavet med kærlighed. Når det er sagt, er der selvfølgelig en række klassiske fif, der altid virker. Et eksempel er kombinationen af bær og chokolade. Det kan være de klassiske chokoladedyppede jordbær – eller en lækker chokolademousse med hindbær.

## **Mad, der sætter amorerne fri**

Hvad end du er på udkig efter at vinde hans hjerte med en saftig bøf og sprød bacon, eller gerne vil forkæle hende med delikat sushi og syndig chokolade, er du landet det rigtige sted. Vi har samlet de bedste opskrifter på scoremad – både lette forretter, forførende hovedretter og søde desserter.

### **01**

#### **Gør det let og lækkert**

Lav noget nemt og simpelt "less is more". Du skal have tid til at være vært, for værtskabet er ligeså vigtigt som maden.

### **02**

#### **Gode råvarer**

Husk, når du gør det simpelt, skal det være gode råvarer. Køb den gode pasta, gå til fiskehandleren eller slagteren, så kan du også købe præcis den mængde, du behøver.

### **03**

#### **Smag maden til**

Brug gode eddiker eller citronsaft, salt og peber. Det vigtigste ved mad er, at det smager godt.

### **04**

#### **Lav mad, du har prøvet før - men pift det op.**

En god risotto kan hurtigt blive til en fremragende ret med et stykke stegt fisk på toppen, en persilleolie og lidt hakkede krydderurter. Har du prøvet retten før, så slipper du også for at skulle hente pizzaer, når det hele er brændt på.

### **05**

#### **Husk noget sødt!**

Om du køber små macaroons eller laver en dessert, så husk, det er vigtigt at have en god afslutning på måltidet.

# Lav en scoremiddag

**06**

## **Server ikke mad, der spilder**

Det kan eksempelvis være sushi med soya, der kan dryppe ned på tøjet, suppe, burger, hjemmelavede friske forårsruller, eller spaghetti med kødsovs.

**07**

## **Undgå stærk mad**

Der er bare nogle mennesker, der ikke kan rumme stærk mad, derfor er der ingen grund til at tage chancen.

**08**

## **Undgå Mad med alt for meget hvidløg**

Hvidløg smager godt, men har den kedelige effekt, at det hænger godt fast, hvis man har spist det i store mængder. Undgå derfor at bruge for meget hvidløg i maden.

**09**

## **Server ikke mad, der sætter sig i tænderne**

Især grøn salat har det med at sætte sig i tænderne. Salater er i det hele taget besværlige at have med at gøre. Server hellere retter, der er lette at spise, og som ikke tager for meget koncentration, som eksempelvis risotto eller tapas.

**10**

## **Server ikke rødvin**

Rødvin kan give blå tænder, men det er der heldigvis råd for. Server istedet hvidvin eller rosevin til maden.

Start daten med at byde på et glas vin, øl eller andet, så stemningen kan bløde lidt op. Sørg dog for at have ikke-alkoholiske drikke på køl, hvis din date ikke drikker alkohol. Du kan samtidig have noget musik kørende i baggrunden. Det danner grundlag for en samtale om musiksmag. Mange frygter, at de ikke har noget at snakke om, men hvis man opsætter rammer for noget, som man kan spørge ind til, bliver det nemmere.

Vil du undgå, at din udkårne date ikke kan lide maden, kan du forventningsafstemme det med personen inden. Her kan du finde ud af, om vedkommende er vegetar, veganer eller om, der er noget, som personen ikke tåler. Så er du på den sikre side.

## **Risotto**

Ingredienser til 4 personer:

1 skalotteløg  
1 fed hvidløg  
1 spsk. olivenolie  
15 g. smør  
200 g Risottoris (jeg har kun fundet dem i Irma)  
1½ dl. hvidvin  
1 hønsebouillon terning  
5 dl vand  
50-80 g Parmesan  
200 g. blandede svampe eller asparges (evt begge dele)

# Lav en scoremiddag

5 spsk. persille

Det tager ca 30-40 min, at lave en god Risotto.

Fremgangsmåde:

Skær skalotte og hvidløget fint, put olien og smørret i en gryde og skru helt op for varmen. Tilsæt løgene når smørret er smeltet, lad det stå i 2 minutters tid, under omrøring, og tilsæt så risene og svits dem godt i 1 minuts tid. Tilsæt hvidvinen, og skru ned for varmen. Bland bouillon terningen op med de 5 dl. vand, og hæld lidt på ad gangen, imens du rører godt rundt, sørg for at risene når at absorbere bouillonon, før du tilsætter mere. Det kan godt tage 15-20 minutter!

Tag gryden af varmen, og tilsæt ca. 30 g fint revet parmesan og finthakket persille og rør godt rundt, smag til med salt og peber. Put låg på gryden, og lad den stå at trække imens du ordner svampene eller aspargesne. Hvis du bruger svampe, så svits dem i smør på en pande i 5 min, hvis du bruger asparges, så kog dem i 5 min før du tilsætter dem.

Velbekomme!

Risotto er simpelthen hittet, så viser du, at du ved, hvad der foregår i universet. Det er også en ret, der er nem at spise. Du skal ikke knokle med at skære ud og gøre ved, og det er ikke et monster af lange salatblade, du skal have fortæret, med risiko for at det hele sætter sig fast i tænderne.

Det smager lækkert, og det er noget, der er blevet brugt tid på. Når en date kommer hjem til en, så må der gerne dufte af, at der har simret noget lækkert i lejligheden, og der er kredset om tingene.

ateau marcel – en fræk og lækker kage

Det er dejligt at slutte en middag med en lækker dessert. Men når man er på date, skal det helst ikke være noget, der ligger alt for tungt i maven.

Det gode ved en Gateau Marcel er, at den ikke indeholder mel, hvilket er med til at gøre den ekstra let og luftig, samtidig med at den har en lækker og intens chokoladesmag.

I stedet for at pynte den med chokoladespåner, som den ofte bliver serveret, kan den få et romantisk forårslook med urter og blomster, der samtidig også bidrager med god smag.

Urterne og blomsterne til menuen, skal man selvfølgelig finde selv.

## **Pas på med facademiddagen**

Det er vigtigt, når man skal på en date, at man viser sig fra sin bedste side, og faktisk skal man gerne skrue ekstra op for det positive billede af sig selv.

Man skal være forsigtig med at omtale sig selv negativt, det tror folk nemmere på, end de tror på det positive, man siger om sig selv. Så man skal skrue op for det positive for at skabe et ægte billede af sig selv.

En fejl, som mange nemt begår, er at lave en såkaldt facademiddag, hvor man foregiver at være en anden, end den man i virkeligheden er, for at imponere sin date.

# Lav en scoremiddag

Man må godt vise, at man går op i noget, men hvis det kun er for at imponere, så er man på den. Det kan man kalde facademiddage, hvor man bare laver mad for at score.

Man skal ikke overdrive sin positive sider. Hvis du har plukket urter, så skal du vise, at du har haft en fest med det. Du skal på eventyr i dit liv, og så skal din date synes, det liv er spændende.

## LÆKKER VEGETARISK FORRET

Det ser imponerende ud, men det er faktisk virkelig nemt. Den her vegetariske forret er fyldt med sprøde grøntsager, friske krydderurter og en lækker avocadocreme. Serveringen gør den appetitlig for øjnene.

Ingredienser

### AVOCADOCREME

1 avocado  
1/4 dl creme fraiche 18 %  
1/4 citron  
1/4 bdt frisk dild  
salt  
peber

### LYNSYLTEDE BOLSJEBEDER

4 bolsjebeder (eller rødbeder)  
2 1/2 dl vand  
30 g sukker  
1 spsk hvidvinseddike

### DERUDOVER

4 radiser  
frisk timian  
frisk dild  
balsamicocreme (hjemmelavet eller f.eks. fra Monini eller TapaZ, der kalder det Balsamico Glaze)  
olivenolie  
havsalt (f.eks. Maldon salt)

Fremgangsmåde:

Avocadocreme:

Fjern skal og sten fra avocadoen, og kom avocadokødet op i en blender (du kan også bruge en minihakker eller en stavblender). Tilsæt creme fraiche og saften fra citronen, og blend massen, til den er helt glat og ensartet.

Fjern de groveste stænger fra dilden, og hak dildspidserne. Kom dem i avocadocremen, og smag til med salt og peber. Tilsæt evt. lidt ekstra citronsaft, hvis det er nødvendigt.

Kom avocadocremen i en sprøjtepose, og læg den på køl, til du er klar til at servere.

Lynsyltede bolsjebeder:

## Lav en scoremiddag

Skræl bolsjebederne, og skær dem i tynde skiver (1-2 mm). Hvis nogle af skiverne går i stykker (det gjorde mine), kan de altid bruges i en salat.

Kom vand, sukker og hvidvinseddike i en gryde, og bring det i kog. Del de skiveskårne bolsjebeder i mindre portioner, og lad hver portion koge med i 2-3 minutter. Skyl dem straks efter med koldt vand, og tør dem med et rent viskestykke.

Servering:

Skær radiserne i helt tynde skiver, så de er klar til brug. Gør ligeledes timian og dildskud klar.

Sprøjt 12 små dutter af avocadocreame på hver tallerken. De må gerne være forskellige i størrelsen. Arranger bolsjebederne, så de hviler op ad avocadocremen, og gør det samme med radiserne.

Sæt dråber af balsamicocreame rundt omkring på tallerkenen, og pynt derefter med dild og timian. Slut af med at dryppe lidt olivenolie ud over retten, og drys med havsalt.

Tip:

Kan du ikke finde bolsjebeder, kan man sagtens bruge rødbeder i stedet for.

### Chokolademousse med hindbær

Chokolade og hindbær smager godt hver for sig og forrygende godt sammen!

Ingredienser:

4 stk Pasteuriserede æggeblommer

75 g Sukker

100 g Smeltet chokolade 70%

3 stk Pasteuriserede æggehvider

Hindbærcoullis

200 g Hindbær

Flormelis

Tilbehør

125 g Friske hindbær og mynte

Fremgangsmåde

Pisk æggeblommer og sukker tykt.

Smelt og afkøl chokoladen.

Pisk den i æggemassen og vend de stiftpiskede æggehvider i.

Hæld moussen i en skål og sæt koldt.

Purer hindbærrene gennem en sigte, rør og smag hindbærcoullisen til med flormelis og sæt den koldt.

## Lav en scoremiddag

Ved serveringen, så dyp en stor spiseske i varmt vand – form moussen til kugler, der anrettes på tallerkener med bærcoullis og friske bær samt mynte.

Så er der serveret!