

Fredagsbrev

Århus Friskole d. 15. januar 2010



Så blev det igen weekend og dermed fredagsbrev-tid, denne gang bliver det et lille et af slagsen ☺

Blå gruppe er godt i gang med animationsværkstedet.
Store gul har haft terminsprøve i dansk – og glæder sig sikkert til mandag morgen, hvor Christian Sprogø er tilbage ved roret.
Ligeledes glæder lille gul sig sikkert også til, at Marianne kommer hjem her på mandag.

I kommende uge skal personalet på pædagogisk døgn. Det betyder, at der er forældrevikar-dag på fredag.

Madplan for ugen 18-01-10 til 22-01-10.

Mandag:

GOD GAMMELDAGS TOMATSUPPE MED PASTA, PARMASANOST OG HJEMMEBAGT CIABATABRØD.

Tirsdag:

RUGBRØD, ÆBLE, BANAN, TOMAT, AGURK, TORSKEROGN MED DIVERSE, LEVERPOSTEJ, SPEGEPØLSE, OSTE, FRIKADELLE, HYTTEOST, GULERODSHAPSERE, FRUGTPÅLÆG OG HONNING.

Onsdag:

HY ABERNATHY'S GEORGIA CHAINGANG CHILI MED SALAT OG BRØD.

Denne ret er ubestridt skolens 2. mest populære ret. Af pudsige ingredienser i retten kan nævnes

- chokolade, mørk øl, rødvin, kaffe

Øvrige ingredienser:

- løg
- oksekød
- uendelige mængder af sød paprika
- en nævefuld oregano
- nøje afmålt mængde af spidskommenpulver. Start med 1 mål! Smag senere til. Forøg mængden efter egen smag. (Husk at overdosering får retten til at smage af armsved)
- Vær opmærksom på, at smagen af oregano og spidskommen er smagsbærende i denne ret. Juster rettens smag til sidst med disse 2 krydderier.
- et stort 'bagtæppe' af sort peber
- salt
- 2/3 hakket flået tomat
- 1/3 30 % koncentreret tomat
- chili efter egen smag
- 1 trillebørsfuld blendet/hakket hvidløg. (Prøv de nye kæmpestore MONOHVIDLØG. De er rigtig nemme at pille)
- 10 % Kidneybønner (10% i forhold til mængden af kød)
- frisk rød peberfrugt, skåret i små tern (ca. 5 %)
- 1 bussemand

Hertil serveres på Friskolen følgende salat:

- 2/3 fintBLENDET hvidkål
- 1/3 Ananas i tern fra dåse (drænet)
- Yoghurt naturel

Server brød og eventuelt chips (tex/mex) hertil.

Bemærk, at valget af ovenstående salat er meget bevidst. Salatens sødme står i vidunderlig kontrast til kødrettens syrlige smag. Smagen af det HVIDE brød står lige midt imellem det syrlige og søde, og kan ikke undværes!

Kødretten småsimrer i 2 til 4 timer. Husk at tilsætte væde. Hvis du ved et uheld er kommet til at drikke det mørke øl og store dele af rødvinen, kan du nøjes med at tilsætte vand. Husk dog at tilsætte stærk kaffe som væde.

Mørk koge-chokolade eller cacaopulver/sukker er en vigtig ingrediens i kødretten. Små 20 gram pr. 500 gram kød!.....God fornøjelse.



Torsdag:
Vegetarisk ret.
Bland selv salat med pasta i PESTOMARINADE.
Hjemmebagt brød.

Fredag:
FREDAGSMAD.
Ugens lette måltid: frugt, rester, lidt forkælelse.

