■■ Italiensk ugeplan – aftensmad til én person

Mandag — Pasta alla carbonara

Klassisk romersk ret med æg, ost og pancetta.

- 100 g spaghetti
- 1 æg + 1 æggeblomme
- 40 g revet parmesan eller pecorino
- 50 g pancetta eller bacon
- Peber, salt

Sådan: Kog pasta. Steg pancetta sprød. Rør æg og ost sammen. Vend det hele sammen, mens pastaen stadig er varm, så det bliver cremet.

Tirsdag — Kylling piccata med citron og kapers

Let, syrlig kyllingeret med frisk smørsmag.

- 1 kyllingebryst
- 1 spsk mel
- 1 spsk smør + 1 spsk olie
- ½ citron (saft + skal)
- 1 tsk kapers
- Persille

Sådan: Vend kylling i mel, steg gylden. Tilsæt smør, citron og kapers, lad det småkoge et par min. Server evt. med ris eller brød.

Onsdag — Risotto ai funghi

Cremet risotto med svampe og parmesan.

- 75 g arborio-ris
- 100 g svampe
- ½ løg
- 1,5–2 dl bouillon
- 1 spsk smør + 1 spsk parmesan

Sådan: Svits løg og svampe, tilsæt ris. Hæld bouillon på lidt ad gangen. Rør til risene er møre. Vend smør og parmesan i.

Torsdag — Pasta med tun og tomat

Hurtig pastaret med tun, tomat og hvidløg.

- 100 g pasta
- 1 fed hvidløg
- ½ dåse hakkede tomater
- ½ dåse tun i olie
- Basilikum

Sådan: Steg hvidløg i olie, tilsæt tomat, lad simre. Vend tun i og derefter pasta. Top med basilikum.

Fredag — Pizza margherita

Simpel pizza med tomat, mozzarella og basilikum.

- 1 lille pizzabund
- 3 spsk tomatsauce
- 1 kugle mozzarella
- Frisk basilikum

Sådan: Smør bund med sauce, læg mozzarella på, bag ved 220°C i 10–12 min. Top med basilikum.

Lørdag — Saltimbocca alla romana

Kalvekød med skinke og salvie — hurtig luksus.

- 1 kalveschnitzel (ca. 120 g)
- 1 skive parmaskinke
- 1 salvieblad
- Smør
- Hvidvin eller citronsaft

Sådan: Læg skinke og salvie på kødet, fastgør med tandstik. Steg i smør 2–3 min på hver side, tilsæt vin eller citronsaft til sauce.

Søndag — Lasagne for én

Lille ovnret med kød og bechamel.

- 100 g hakket oksekød
- ½ dåse tomater
- 1 tsk tomatpuré
- Løg, hvidløg
- 2–3 lasagneplader
- 1 dl bechamelsauce
- Ost til toppen

Sådan: Lav kødsauce. Læg lagvis med bechamel og plader i et lille fad. Bag 25–30 min ved 200°C.

■ Indkøb der dækker hele ugen

- Pasta, risotto-ris, pizzabund, lasagneplader
- Pancetta/bacon, kyllingebryst, oksekød, tun, kalveschnitzel
- Mozzarella, parmesan
- Hakkede tomater, tomatpuré, kapers
- Citron, løg, hvidløg, svampe, basilikum, persille, salvie
- Smør, olivenolie, mel, bouillon