

Jag kör mot några jobbedagar
i Skåne å Ernst drar i tidig
morgonstund till Saab.



Mycket Vatten i Rönneå från
Tranarpsbron.

Nästan framme på jobbet.

Jobbedag utan egen träning men
med en hel del peppa av andra....



För Fyra år sedan började jag med
Min Dagbok!

Så här såg en del av dom första delarna
ut! Fantastiskt Kul att titta tillbaka i
Arkivet. 2010-02-11

Ett stort Tack till Eric som hjälper mig!

ÄNTLIGEN!

Äntligen har jag kommit igång med min dagbok! Här kommer jag att skriva om min träning och vardag, tankar och tips för dig som vill läsa.

Igår var det onsdagen den 10 februari och en underbar dag! Sol och lagom temperatur för skidåkning längs med havet i Ängelholm. FK Snapphanarna, www.snapphanarna.se kör upp spår i Kronoskogen och längs med havet. Helt fantastiskt! Det finns nog inte många platser i Sverige som erbjuder så fina skidspår längs med havet. Du ser några bilder från igår som min webbmaster Eric tog på framsidan av min hemsida.

I dag har vi kört till Norberg i Bergslagen för att till helgen köra Englebrevsloppet och Kristinaloppet. www.englebrevsloppet.se



Janni och Jag på Kristinaloppet 2010!



I dag var det helt andra skidåkare i Farten!
Vilken Fantastisk Spännande Sprintfinal det blev!
Jag stod upp i fåtöljen på jobbet!
Stort Grattis!!





Bästa Eric hade igår Häftiga bilder på Råkor i sin Dagbok.

<http://www.elgebrant.se/fotodagbok.html>

Jag skrev då till Eric att han "Glömde"
receptet på Delikatessen!
Självklart hade Bästa Eric koll!
Så det kom ett mail!

Här är receptet

Stekt råka med färsk potatis, gräddsås och ljummen sparrissallad (4 pers)

8 st. flådda råkor

4 schalottenlökar

8 salladslökar

1,5 dl machésallad

½ knippe färsk grön sparris skuren i bitar á 2 cm (svensk)

400 g färsk potatis

2,5 kycklingbuljong

2 dl vispgrädde

1 dl vitt portvin

8 st. körsbärstomater

2 msk olivolja

2 msk smör

salt och vitpeppar

Gör så här:

Klyv råkorna, skär ut bröst och lår lägg åt sidan. Hacka skrovet (**ryggen**). **Bryn tillsammans med 2 hackade schalottenlökar. Lägg** över i en kastrull, håll på kycklingbuljongen och ½ dl portvin. Sjud i 20 minuter och sila av buljongen.

Bryn råkröster, lår och resten av schalottenlöken i smör, salta och peppra. Häll på resten av portvinet. Låt koka in i c:a 5 minuter. Häll i den silade buljongen och låt koka ytterligare 4 – 5 minuter. Ta upp bröst och lår, sila ifrån löken. Låt buljongen reducera något och tillsätt vispgrädde. Koka ihop tills lagom tjocklek smaka av med salt och peppar.

Bryn sparrisbitar, körsbärstomat och salladslök i lite olivolja några minuter. Ta av stekpannan från värmen och lägg i machésalladen och rör om..

Servera bröst och lår med kokt färsk potatis, ljummen sallad, vinbärsgelé och gräddsås.

Till denna maträtt rekommenderas: Barbera d'Ásti (12328) från Italien. Vinet har en frisk och bärig smak med toner av fat och körsbär. Råkornas milda smak tillsammans med gräddsås, sallad och gelé möter på ett angenämt vinets friska smak.

Smaklig måltid

/eric