

DAG 1 – RØD THAI CURRY MED FISK & SPIDSKÅL

DET INDEHOLDER KASSEN

Mørksej 625 g
Spidskål 1 stk
Squash 2 stk
Gulerødder, øko 6 stk
Rød karrypasta 1 bg
Kokosmælk, light 2 ds
Lime 1 stk
Koriander 1 bdt

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt & Peber
Olie 2 spsk

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Skær squash i tynde stænger. Gulerødder skæres i tynde skiver. Fisken skæres i mindre stykker af ca. 2-3 cm og drysses med salt.

Varm lidt olie i en wokpande eller sauterpande. Tilsæt karrypasta og lad den stege i olien i ca. 2 minutter.

Tilsæt kokosmælken og kog massen op. Derefter tilsættes grøntsagerne.

Tilsæt evt. lidt vand for mere sauce. Efter ca. 5 minutter tilføjes fisken og simrer med i 2-3 minutter til den er nok.

Vask og hak koriander fint. Tilsæt stænglerne til retten og drys de hakkede blade over retten lige før servering.

Skær limen i små både.

Snit spidskålen meget fint.

Servér thai curryen med spidskål og lime.

Velbekomme.

DAG 2 – CHILI CON CARNE MED SALAT

DET INDEHOLDER KASSEN

Hakket Oksekød 500 g
Bønner 2 ds
Løg 2 stk
Gulerødder, øko 4 stk
Tomatpuré 2 ds
Krydderi til Chili con Carne 1 ps
Chili 1 stk
Peberfrugt 2 stk
Salatmix 1 bk
Hvidløg 3 fed
Brun Ris 5 dl
Creme fraiche, øko 2 dl

DET SKAL DU SELV HAVE

Olivenolie 10 spsk
Vineddike 5 spsk
Olie til stegning
Salt og peber
Vand 5 dl

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 40 minutter i alt

Skyl risene og sæt dem over kog i vand i forholdet 1:2 med lidt salt. Kog dem i ca. 10 minutter. Tag dem af varmen og lad dem trække yderligere 10 minutter.

Snit løget fint. Vask og rens gulerødderne og peberen. Snit dem i fine tern.

Varm olie i en gryde. Svits løgene til de bliver bløde. Tilsæt kødet og steg det ved middel til høj varme til det har taget farve.

Tilsæt krydderiblandingen, finthakket hvidløg, salt og peber samt finthakket chili (uden kerner) og rør rundt. Tilsæt tomatpuré og svits den sammen med kød og løg endnu et par minutter.

Så tilsætter du grøntsagerne, bønner, vand og lader retten simre 10-15 minutter. Tilsæt evt. en smule mere vand hvis du vil have lidt mere sovs.

Smag til med salt og peber.

Vask salaten grundigt og vend den sammen med lidt olivenolie og vineddike.

Servér chili con carne med ris, creme fraiche og salat.

Velbekomme.

DAG 3 – FALAFLER MED RØDKÅLSSALAT & BLOMKÅLSRIS**DET INDEHOLDER KASSEN**

Løg 1 stk
Kikærter 250 g
Hvidløg 3 fed
Krydderiblanding til falafler 1 ps
Persille ½ bdt
Blomkål 1 stk
Gulerod, øko 4 stk
Rødkål ½-1 stk
Citron, øko 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt & Peber
Vineddike tsk
Honning tsk
Hvedemel 2 spsk
Neutral Olie
Groft salt 2 tsk
Vand 1 1/2 dl
Bagepulver 1 tsk

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 45 minutter i alt

HUSK AT LÆGGE KIKÆRTERNE I BLØD

Læg kikærterne i blød i ca. 2 liter vand min. 8 timer før brug.

Tænd ovnen på 200 grader.

Vask og hak persillen. Pil løget og skær det i grove tern.

Hæld vandet fra kikærterne og skyl dem grundigt. Kom kikærter, løg, ½

halvdelen af persillen, hvidløg, 1 spsk. citronsaft, halvdelen af krydderiblandingen, salt og vand i en foodprocessor og blend eller hak det i ca. 30 sek indtil du har en fin lind masse.

Kom farsen i en skål og rør bagepulver og mel i. Tilsæt evt. ekstra mel for at få en lind masse. Form små runde kugler med en ske og sæt dem på en bageplade belagt med bagepapir. Bag dem i ovnen i ca. 20-25 minutter til de er gyldne.

Snit rødkålet fint og riv gulerødderne.

Lav en dressing af vineddike, honning, salt og peber. Tilsæt evt. Lidt vand.

Bland rødkål, gulerødder og dressing sammen og lad salaten trække lidt inden servering.

Riv blomkålen fint på et rivejern eller maskine.

Varm lidt olie i en gryde. Tilsæt resten af krydderiblandingen. Vend derefter og steg dem lidt ved middelvarme. Tilsæt derefter blomkålen og steg den i olien i ca. 5 minutter. Rør rundt fra tid til anden.

Tilsæt resten af persillen og smag til med salt, peber og citronsaft.

Servér falaflerne med rødkålssalat og blomkålsris.

Velbekomme.

DAG 4 – KYLLINGEBRYST & OVNBagte Rodfrugter**DET INDEHOLDER KASSEN**

Kyllingefilet 5 stk
Jordskokker, øko 1000 g
Pastinak, øko 5 stk
Rødbeder, øko 5 stk
Gulerødder, øko 8 stk
Persille ½ bdt

DET SKAL DU SELV HAVE

Olivenolie
Fedtstof til stegning
Eddike - æble el. alm 5 spsk
Honning 3 spsk
Salt & Peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 45 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader.

Vask og hak persille fint.

Skræl rodfrugterne og skær dem i tern. Bland rodfrugter sammen med olie, honing, persille, salt og peber. Bag rodfrugterne i et ovnfast fad i ca. 25-30 minutter til de er gyldne. Vend rodfrugterne sammen med lidt vineddike, når de er færdige.

Krydder kyllingen med salt og peber. Steg fileterne på en pande ca. 5 minutter på hver side.

Servér kyllingefilet med bagte rodfrugter.

Velbekomme.