

DAG 1 – SKINDSTEGT KULMULE MED GROV PASTASALAT

DET INDEHOLDER KASSEN

Kulmule 250 g
Fuldkornspasta, øko 200 g
Æble 1 stk
Avocado, øko 1 stk
Rucola ½ bk
Gulerødder, øko 1 stk
Rødløg ½ stk
Lime 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt og peber
Fedtstof til stegning
Olie 2 spsk
Honning 1 tsk

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Skær fisken i stykker af ca. 4 cm og krydr med salt og peber.
Steg den på en pande i 3-4 minutter på hver side til den er gylden.

Kog pastaen i 10 minutter og skyl den i kold vand.

Vask rucolaen og tør den grundigt. Fjern avocadokødet fra skallen og skær det i tern. Rødløget skæres i tynde strimler, lav tynde strimler af gulerødder med en kartoffelskræller og skær æblet i tynde både. Bland pastaen sammen med grøntsagerne og æblerne.

Lav en dressing af limesaft, olie, honning samt salt og peber. Vend dressingens sammen med pastasalat og svinekødstrimler.

Servér evt. pastasalat med et stykke groft brød.

Velbekomme.

DAG 2 – OKSEDELLER MED TABOULEH

DET INDEHOLDER KASSEN

Hakket oksekød 250 g
Hvidløg 1 fed
Bulgur 2 dl
Citron, øko 1 stk
Agurk ½ stk
Tomater 2 stk
Rødløg ½ stk
Persille & Koriander 1 bdt

DET SKAL DU SELV HAVE

Spidskommen 1 tsk
Æg 1 stk
Havregryn ½ dl
Mælk ½ dl
Fedtstof til stegning
Olivenolie 2 spsk
Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Vask og hak koriander og persille fint.
Rør en fars af det hakkede kød, æg, havregryn, mælk, salt og peber, presset hvidløg, spidskommen og halvdelen af det hakkede persille. Tilføj evt. lidt chili hvis du ønsker en stærkere frikadelle)
Lad farsen hvile i 10-15 minutter. Form frikadeller med en ske og steg dem derefter på en pande.

Kog bulguren i letsaltet vand i 10 minutter. Skyl bulguren i koldt vand og lad det dryppe af.

Rens og snit agurk, tomater og rødløg i meget fine tern. Lav en dressing af olivenolie, saften fra citronen, salt og peber. Vend grøntsager, koriander og persille i dressingens sammen med den afkølede bulgur.
Lad gerne tabulehen trække lidt før du serverer den.

Servér oksedeller med tabouleh.

Velbekomme

DAG 3 – SPICY KALKUNFILET MED BROCCOLISALAT**DET INDEHOLDER KASSEN**

Kalkunsteak 2 stk
Bønner 1 ds
Broccoli ½-1 stk
Gulerødder, øko 1 stk
Mandler, øko 1 ps
Rødløg ½ stk
Flutes 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Vineddike 2 spsk
Honning 1 tsk
Fedtstof til stegning
Olivenolie 4 spsk
Salt og peber
Vand

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Vask broccoli og blend den fint. Kog lidt vand og hæld det over. Lad det trække i ca. 2 minutter og hæld det fra. Skræl og hak gulerod fint. Rødløget pilles og skæres i fine tern. Skyl og dræn bønnerne. Lav en dressing af olie, honning, eddike, salt og peber. Bland den sammen med broccoli og resten af grøntsageren.

Hak og rist mandler på en tør pande til de er gyldne.

Salaten må gerne trække 5-10 minutter før servering. Drys mandler over.

Steg kalkunfileten på en pande i 2-3 minutter på hver side.

Lun flutes i ovnen.

Servér kalkunen med broccolisalaten og flutes

Velbekomme.

DAG 4 – KARTOFFEL-LINSEFRIKADELLER MED OVNBAGT BUTTERNUTSQUASH**DET INDEHOLDER KASSEN**

Røde flæklinser 2 dl
Løg ½ stk
Lille løg til frikadeller 1 stk
Tomat, øko 1 ds
Kartofler, øko 300 g
Butternutsquash ½ stk
Forårsløg 2 stk
Krydderi til Butternut 1 ps
Hvidløg 1 fed

DET SKAL DU SELV HAVE

Æg 1 stk
Mel ½ dl
Salt og peber
Olivenolie 4 spsk
Vineddike 2 spsk

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 45 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader.

Vask kartoflerne og skær dem grove tern. Kog dem i letsaltet vand i ca. 8 minutter.

Vask og kog linserne i saltet i vand i ca. 10 minutter.

Vask og fjern kernerne på butternut squashen og skær den i tynde skiver (Du kan vælge at skrælle dem men det behøver du ikke).

Lav en mariande af olie, hvidløg, salt, peber, vineddike og halvdelen af krydderiblandingen. Vend butternutskiverne i marinaden og fordel skiverne på en bageplade med bagepapir.

Bag dem i ovnen i ca. 25 minutter til de er gyldne.

Hæld vandet fra linserne og skyl dem i koldt vand. Dræn linserne godt i en si.

Hæld vandet fra kartoflerne. Pil løget og hak det groft. Vask og hak forårsløget.

Blend linser, kartofler, løg, æg, salt og peber. Vend mel og forårsløg i. Farsen skal være sammenhængende og rimelig fast. Tilsæt evt. lidt ekstra mel.

Varm olie på en pande og sæt klatter af linsefarsen. Steg linsedellerne i ca. 3-4 minutter på hver side til de er sprøde.

Pil løget. Lav en hurtig tomatsauce ved at blende tomaterne sammen med løget. Tilsæt resten af krydderiblandingen og smag til med salt og peber.

Servér linsedellerne med bagt butternut squash og tomatsauce.

Velbekomme.