

**DAG 1 – SKINDSTEGT KULMULE MED GROV PASTASALAT****DET INDEHOLDER KASSEN**

Kulmule 750 g  
Fuldkornspasta, øko 600 g  
Æble 2 stk  
Avocado, øko 1 stk  
Rucola 1 bk  
Gulerødder, øko 4 stk  
Rødløg ½-1 stk  
Lime 1 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Salt og peber  
Fedtstof til stegning  
Olie 6 spsk  
Honning 3 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 fisken 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 600 g  
Hvidløg 2 fed  
Bulgur 5 dl  
Citron, øko 1 stk  
Agurk 1 stk  
Tomater 5 stk  
Rødløg 1 stk  
Persille & Koriander 1 bdt

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Spidskommen 3 tsk  
Æg 1 stk  
Havregryn 1-2 dl  
Mælk 1-2 dl  
Fedtstof til stegning  
Olivenolie 5 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 6 stk  
Bønner 1 ds  
Broccoli 2 stk  
Gulerødder, øko 4 stk  
Mandler, øko 1 ps  
Rødløg 1 stk  
Flutes 1 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Vineddike 5 spsk  
Honning 3 tsk  
Fedtstof til stegning  
Olivenolie 10 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 6 dl  
Løg 1 stk  
Lille løg til frikadeller 2 stk  
Tomat, øko 1 ds  
Kartofler, øko 800 g  
Butternutsquash 2 stk  
Forårsløg 4 stk  
Krydderi til Butternut 1 ps  
Hvidløg 2 fed

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Æg 2 stk  
Mel 4 dl  
Salt og peber  
Olivenolie 10 spsk  
Vineddike 5 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 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.