

DAG1 – HJEMMELAVEDE LAKSEFRIKADELLER MED PASTASALAT

DET INDEHOLDER KASSEN

Hakket laks 250 g
Løg 1 stk
Pasta, øko 250 g
Æble 1 stk
Avocado, øko 1 stk
Spinatsalat ½ bk
Gulerødder, øko 1 stk
Rødløg ½ stk
Lime 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

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

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 40 minutter i alt

Rør en fiskefars af det hakkede fisk (hak det evt. helt fint på et skærebræt), æg, havregryn, mælk, lidt revet løg samt salt og peber. Det er vigtigt at farsen er lind, men hænger godt sammen. Tilsæt evt. mere havregryn eller mælk om nødvendigt.

Lad farsen hvile lidt - gerne ½ time hvis du har tid. Form derefter farsen til frikadeller og steg dem i en pande i fedtstof 4-5 minutter på hver side.

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

Vask spinaten og tør den grundigt. Fjern avocadokødet fra skallen og skær den 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 dressingen sammen med pastasalat.

Servér fiskefrikadeller med pastasalat.

Velbekomme.

DAG 2 – KYLLINGEFILET & SPIDSKÅLSSALAT MED MANDLER

DET INDEHOLDER KASSEN

Kyllingefilet 2 stk
Spidskål, øko ½ stk
Mandler, øko 1 ps
Æble 1 stk
Krydderi Kylling 1 ps
Ingefær ½ tsk
Gulerod, øko 3 stk
Lime 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Honning 2 tsk
Neutral olie til stegning
Salt og peber
Olie til marinade

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Mariner kyllingen i en marinade af lidt olie, krydderiblanding samt lidt salt og peber. Lad kødet trække i min. 10 minutter. Du kan med fordel marinere kyllingen dagen før. Rør gerne lidt rundt ind imellem.

Steg kyllingefilet på panden i ca. 5 minutter på hver side.

Snit spidskålet fint. Riv gulerødderne. Æblerne skæres i tynde skiver.

Lav en dressing af saften fra lime, revet ingefær, lidt vand, honning, lidt salt og peber.

Rist mandlerne på en tør pande til de er gyldne og hak dem derefter i mindre stykker.

Vend grøntsagerne sammen med dressingen og drys mandlerne over.

Servér kyllingen med spidskålssalat.

Velbekomme.

Uge 3 – 2 personer

DAG 3 – INDISK DAHL

DET INDEHOLDER KASSEN

Løg 1 stk
Hvidløg 1 fed
Krydderi Indisk Dahl 1 ps
Ingefær 1 spsk
Kartofler, øko 500 g
Gulerødder, øko 2 stk
Æble 1 stk
Peberfrugt 1 stk
Hakkede Tomater, øko 1 ds
Røde splitlinser 2 dl
Koriander 1 bdt
Cremefraiche, light 2 dl

DET SKAL DU SELV HAVE

Vand 4 dl
Salt og peber
Olie til stegning

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 40 minutter i alt

Hvidløg og ingefær hakkes fint.
Grøntsagerne renses og skæres i grove tern.
Skyl linserne i koldt vand. Find en tykbundet gryde. Tilsæt lidt olie og start med at stege krydderiblandingen i olien.
Tilsæt løg som svitses i et par minutter. Derefter tilsættes resten af grøntsagerne og æblerne og svits dem yderligere et par minutter.
Tilsæt vand, hakkede tomater, linser og salt. Lad retten simre i ca. 20-30 minutter. Smag retten til med salt og peber.

Hak korianderen groft og vend 2/3 i og pynt med resten.

Retten serveres med creme fraiche.

Velbekomme.