

**DAG 1 – HJEMMELAVEDE LAKSEFRIKADELLER MED PASTASALAT****DET INDEHOLDER KASSEN**

Hakket laks 350 g  
Løg 1 stk  
Pasta, øko 300 g  
Æble 2 stk  
Avocado, øko 1 stk  
Spinatsalat ½-1 bk  
Gulerødder, øko 1 stk  
Rødløg ½ stk  
Lime 1 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Æg 1 stk  
Havregryn 1 dl  
Salt og peber  
Fedtstof til stegning  
Mælk 1 dl  
Olie 4 spsk  
Honning 2 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 3 stk  
Spidskål, øko ½-1 stk  
Mandler, øko 1 ps  
Æble 2 stk  
Krydderi Kylling 1 ps  
Ingefær 1 tsk  
Gulerod, øko 2 stk  
Lime 1 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Honning 3 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 – 3 personer

**DAG 3 – INDISK DAHL**

---

**DET INDEHOLDER KASSEN**

Løg 1 stk  
Hvidløg 2 fed  
Krydderi Indisk Dahl 1 ps  
Ingefær 1 spsk  
Kartofler, øko 500 g  
Gulerødder, øko 3 stk  
Æble 1 stk  
Peberfrugt 1 stk  
Hakkede Tomater, øko 1 ds  
Røde splitlinser 2 1/2 dl  
Koriander 1 bdt  
Cremefraiche, light 2 dl

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Vand 5 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 krydderblandingen 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.