

DAG 1 – FISKEFAD MED LANGE & BULGUR

DET INDEHOLDER KASSEN

Lange 250 g
Tomat, øko 1 ds
Bulgur 2 1/2 dl
Peberfrugt 2 stk
Løg 1 stk
Hvidløg 2 fed
Citrontimian 1 bdt

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 40 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader

Vask og kog bulguren i vand i forholdet 1:2 i ca. 10 minutter. Tag den af varmen og lad den trække i yderligere 10 minutter.

Vask timianen og rib bladene af stænglerne.

Pil og hak hvidløg og løg. Peberfrugten skæres i tynde strimler. Sauter løg og hvidløg i lidt olie på en pande. Tilsæt peberfrugten og svits dem med i et par minutter. Derefter tilsættes tomater og timian. Smag sauce til med salt og peber.

Skær fisken ud i stykker af 4-6 cm og krydder med salt og peber. Læg fiskestykkerne i et ovnfast fad. Fordel sauce over og bag den i ovnen i ca. 15 minutter.

Servér fiskefadet med ovnbagte kartofler.

Velbekomme

DET SKAL DU SELV HAVE

Olie til stegning
Salt og peber

DAG 2 – LYNSTEGT SAVOYKÅL MED SVINEKØD & DIP

DET INDEHOLDER KASSEN

Skinkekød i strimler 250 g
Rødløg 1 stk
Savoykål ½ stk
Ingefær ½ spsk
Gulerødder, øko 1 stk
Chili 1 stk
Hvidløg 2 fed
Sød Chilisauce 1 bg

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Start med at hakke hvidløg og ingefæret fint. Chilien renses for kerner og snittes fint.

Lav en marinade til kødet af halvdelen af ingefæret og hvidløget, lidt chili, soya og lidt olie. Mariner kødet i 10-15 minutter eller længere tid, hvis du har det.

Snit savoykålen i tynde strimler og resten af grøntsagerne i stængler af 4-5 cm.

Varm olie i en wokgryde. Tilsæt resten af ingefæret og hvidløget og svits det lidt og tilsæt derefter grøntsagerne. Steg dem ved høj varme i nogle minutter. Tilæt soya efter smag.

Tag grøntsagerne af pande og steg nu kødet ved høj varme. Steg det af to gange - det er vigtigt at kødet steges og ikke koges. Når det er brunt tilsættes grøntsagerne. Smag retten til med soya, salt og peber. Hvis du vil have en stærk ret kan du evt. tilsætte chilikerne.

Servér de lynstegte grøntsager med svinekød og sød chilisauce.

Velbekomme.

DET SKAL DU SELV HAVE

Vand 5 dl
Olie
Soya ½-1 dl
Salt & Peber

DAG 3 – KARTOFFEL-LINSEFRIKADELLER MED OVNBAGT BUTTERNUT**DET INDEHOLDER KASSEN**

Røde linser 2 dl
Løg ½ stk
Lille løg til frikadeller 1 stk
Tomat, øko 1 ds
Kartofler, øko 300 g
Butternut squash 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).

Lav en mariande af olie, hvidløg, salt, peber, vineddike og halvdelen af krydderiblandingen. Vend hokaidoskiverne 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.