

DAG 1 – INDISK FISKEGRYDE MED BLOMKÅLSRIS

DET INDEHOLDER KASSEN

Mørksej 375 g
Krydderi Indisk Curry 1 ps
Kokosmælk 1 ds
Blomkål ½-1 stk
Tomatpuré 1 ds
Grøn Peber 1 stk
Gulerødder, øko 2 stk
Løg 1 stk
Ingefær 2 tsk
Hvidløg 2 fed

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt og peber
Gurkemeje 2 tsk
Olie til stegning

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Skær fiskene i stykker af 2 x 3 cm og drys dem med salt og peber. Lad fisken hvile lidt.

Hak eller riv hvidløg og ingefær fint. Varm olie i en gryde og tilsæt ingefær, hvidløg samt krydderiblandingen. Steg krydderierne i et par minutter.

Tilsæt løg, gulerødder og peber skåret i tynde strimler. Lad dem svitse et par minutter, hvorefter du tilsætter tomatpuréen. Tilsæt lidt salt og peber. Svits dem endnu et par minutter ved høj til middelvarme. Tilsæt kokosmælken, lidt salt og bring det i kog. Når det koger tilsættes fisken og varmen sænkes. Lad retten simre et par minutter indtil fisken har taget farve. Smag til med salt og peber.

Riv blomkålen fint på et rivejern eller maskine.

Varm lidt olie i en gryde. Tilsæt gurkemeje og svits den lidt. Tilsæt blomkålen, lidt salt og steg den i olien i ca. 5 minutter. Rør rundt fra tid til anden.

Smag til med salt og peber.

Servér fiskegryden med blomkålsris.

Velbekomme.

Nb. Hvis du vil have en mindre stærk ret, så tilsæt kun halvdelen af ingefæren og mindre hvidløg

DAG 2 – SPICY PASTASALAT MED KYLLINGESTRIMLER & AVOCADO

DET INDEHOLDER KASSEN

Grov Pasta, øko 300 g
Hjertesalat 1 stk
Avocado, øko 1 stk
Kylling i strimler 300 g
Rød Peber 1 stk
Gulerødder, øko 2 stk
Rødløg ½ stk
Krydderi til kylling 1 ps

DET SKAL DU SELV HAVE

Olie til marinade
Olivenolie til salat 6 spsk
Vineddike, hvid balsamico el.l. 3
spsk
Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Lav en marinade af lidt olie, krydderiblandingen salt og peber. Vend kyllingen i marinaden og stil den koldt i ca. 15 minutter.

Steg kyllingen i ca. 3-4 minutter. Tag den af varmen.

Kog pastaen i 10 minutter i letsaltet vand. Hæld vandet fra og skyl pastaen i koldt vand.

Rens salaten og grøntsagerne og skær dem i mundrette stykker.

Lav en dressing af olivenolie, eddike, salt og peber til salaten

Vend pastaen i halvdelen af marinaden og rør godt. Vend derefter salat, grøntsager og kylling i.

Velbekomme.

NB du og din familie kan selvfølgelig også vælge at blande salaten selv ved bordet.

DAG 3 – SKINKEMIGNON MED LINESALAT

DET INDEHOLDER KASSEN

Skinkemignon 350 g
Belugalinser 3 dl
Pærer 1 stk
Mynte 1 bdt
Lime 1 stk
Gulerødder, øko 2 stk
Spinatsalat 1 bk
Rødløg ½-1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Fedtstof til stegning
Salt og peber
Honning 2 tsk

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 45 minutter i alt

Tænd ovnen på 175 grader.

Gnid skinkemignonen med salt og peber. Brun den på en pande og læg den i et ovnfast fad. Steg den i ovnen i ca. 15-20 minutter til den er mør.

Tag mignonen ud af ovnen. Lad den hvile 5 minutter og skær den derefter i tynde skiver.

Skyl linserne i vand og fjern evt. urenheder. Kog linserne i letsaltet vand i ca. 15 minutter til de er møre. Skyl derefter linserne i koldt vand.

Fjern kernehuset på pæren og skær den i små tern. Rødløg pilles og hakkes fint. Gulerødden skrælles og skæres i små tern. Mynten vaskes og hakkes meget fint.

Press saften ud af limen i en skål. Tilsæt honning, ½ tsk salt og lidt friskkværnet peber. Rør godt. Vend linserne ned i dressingen og vend derefter pærer, spinatsalat, mynte og rødløg i.

Salaten kan med fordel trække lidt i køleskabet før servering, men i så fald vent da med at vende babyspinaten i til sidst.

Servér linsesalat med skinkemignon.

Velbekomme.

DAG 4 – KARTOFFEL-SELLERISUPPE MED PERSILLEGREMOLATA

DET INDEHOLDER KASSEN

Selleri, øko 1 stk
Kartofler, øko 750 g
Persille 1 bdt
Citron, øko 1 stk
Løg 1 stk
Hvidløg til suppe 1 fed
Hvidløg til gremolata 2 fed
Bouillonterning 1 stk
Rugbrødshapsere 3 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Fedtstof til stegning
Olie
Vand
Salt og Peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Hak løget fint. Skræl kartoflerne og selleriet og skær det i fine tern.

Varm olien i en stor gryde. Tilsæt løg, kartofler og selleri samt finthakket hvidløg. Svits grøntsagerne i et par minutter til de har taget farve.

Tilsæt nu bouillonterningen samt vand til det dækker og bring suppen i kog. Sænk varmen og lad nu suppen simre i ca. 15 minutter grøntsagerne er møre. Blend suppen med en håndblender. Smag til med salt, peber samt citronsaft. Skær skallen af citronen og hak det fint sammen med persillen. Tilsæt presset hvidløg samt lidt salt og peber. Lad gerne gremolataen hvile lidt i køleskabet før servering.

Flæk og rist rugbrødshapsere på grillen eller en rister. Dryp evt. med lidt olivenolie og flagesalt.

Servér suppen med rugbrødshapsere og gremolata.

Velbekomme.