

**DAG 1 – INDISK FISKEGRYDE MED BLOMKÅLSRIS****DET INDEHOLDER KASSEN**

Mørksej 750 g  
Krydderi Indisk Curry 1 ps  
Kokosmælk 1 ds  
Blomkål 2 stk  
Tomatpuré 2 ds  
Grøn Peber 3 stk  
Gulerødder, øko 4 stk  
Løg 2 stk  
Ingefær 4 tsk  
Hvidløg 3 fed

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Salt og peber  
Gurkemeje 3 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 sivts 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 600 g  
Hjertesalat 2 stk  
Avocado, øko 2 stk  
Kylling i strimler 600 g  
Rød Peber 2 stk  
Gulerødder, øko 5 stk  
Rødløg 1 stk  
Krydderi til kylling 1 ps

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Olie til marinade  
Olivenolie til salat 8 spsk  
Vineddike, hvid balsamico el.l. 4  
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 700 g  
Belugalinser 5 dl  
Pærer 2 stk  
Mynte 1 bdt  
Lime 2 stk  
Gulerødder, øko 3 stk  
Spinatsalat 1 bk  
Rødløg 1 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Fedtstof til stegning  
Salt og peber  
Honning 3 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 1500 g  
Persille 1 bdt  
Citron, øko 2 stk  
Løg 2 stk  
Hvidløg til suppe 2 fed  
Hvidløg til gremolata 3 fed  
Bouillonterning 2 stk  
Rugbrødshapsere 6 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.

# UGENS OPSKRIFT

Uge 7 – 6 personer

