

DAG 1 – 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.

DAG 2 – 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.

Uge 3 – 2 personer

DAG 3 – SVINEMØRBRAD MED GRØNTKÅLSSALAT

DET INDEHOLDER KASSEN

Svinemørbrad 1 stk
Grønkål ½-1 ps
Granatæble ½-1 stk
Rødløg ½ stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt og peber
Fedtstof til stegning
Honning 1 tsk
Vineddike 2 spsk
Olivenolie til dressing 4 spsk

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Gnid svinemørbraden i salt og peber. Lad den hvile i ca. 10 minutter før du steger den.

Svinemørbraden brunes godt på alle sider. Derefter steger du den ca. i 5-7 minutter på hver side. Tag den af varmen og lad den hvile ca. 10 minutter før du skærer den i tynde skiver.

Vask og rib grønkålen. Snit den fint.

Rødløget pilles og skæres i tynde ringe.

Rul granatæblet hårdt mod bordet, halvér det og bank kernerne ud med en ske.

Lav en dressing af olie, eddike og honning. Vend dressingens sammen med grønkålet og fordel løg og granatæble over.

DAG 4 – SPICY PASTASALAT MED SVINEKØDSTRIMLER & AVOCADO

DET INDEHOLDER KASSEN

Svinekød i strimler 250 g
Krydderi til svinekød 1 ps
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

Salt og peber
Fedtstof til stegning
Olie 2 spsk
Honning 1 tsk

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 40 minutter i alt

Mariner svinekødet i olie og krydderiblanding i ca. 10 minutter. Steg dem derefter i ca. 5 minutter på en pande. Tag dem af varmen.

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 dressingens sammen med pastasalat og svinekødstrimler.

Velbekomme.