

**DAG 1 – BOLLER I KARRY MED RODFRUGTER & BLOMKÅLSRIS****DET INDEHOLDER KASSEN**

Hakket skinkekød, 6 % 400 g  
Lille løg til fars 1 stk  
Løg 2 stk  
Æbler 2 stk  
Gulerødder, øko 3 stk  
Pastinak, øko 3 stk  
Blomkål 1 stk  
Karry blanding 1 ps  
Bouillonterning 1 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Olie  
Salt & Peber  
Mel 4 spsk  
Æg 1 stk  
Havregryn 1 1/2 dl  
Mælk 1 dl  
Vand 8 dl

**SÅDAN GØR DU**

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Rør skinkekødet sammen med æg, revet løg, mælk, havregryn, 1/3 af krydderiblandingen, salt og peber

Lad farsen hvile i op til en halv time i køleskabet. Kortere tid kan også gøre det.

Pil og hak løgene. Rens og skær æbler, gulerødder og pastinak i tern. Rist resten krydderiblandingen i en smule olie i en stor gryde.

Tilsæt løg, gulerødder, pastinak og æbler og svits dem i 4-5 minutter til løgene er bløde uden at være brændte. Drys melet forsigtigt i under omrøring og bag sauce op med vand. Tilsæt derefter bouillonterningen.

Form kødbollerne og tilsæt dem forsigtigt i retten og lad dem koge i sauce i ca. 20-25 minutter indtil de er færdigkogte. (test en kødbolle før du serverer). Smag sauce til med salt og peber.

Tilsæt om nødvendigt lidt mere vand.

Blomkålet skyles og rives på et rivejern. Varm lidt olie på en pande og rist blomkålet i ca. 5 minutter til det er mørt. Smag til med salt og peber.

Servér boller i karry med blomkålsris.

Velbekomme

**DAG 2 – GRØNTSAGSLASAGNE & SALAT****DET INDEHOLDER KASSEN**

Gulerødder, øko 6 stk  
Blomkål 1 stk  
Bladselleri 4 stgl  
Løg 3 stk  
Hvidløg 3 fed  
Tomat Pure, lille 1 stk  
Hakkede Tomater, øko 1 ds  
Lasagne plader 1 pk  
Mozzarella 1 stk  
Salat 1 bk  
Æbler 2 stk  
Rødløg 1 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Oregano 2 spsk  
Sukker  
Salt & Peber  
Olivenolie 8 spsk  
Vineddike 4 spsk  
Honning 2 spsk

**SÅDAN GØR DU**

Tilberedning – ca. 45 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader

Pil og hak løget fint. Vask, skræl og riv gulerødder på et rivejern.

Bladselleri skæres i tynde skiver. Blomkålet vaskes og rives på et rivejern.

Svits løg i et par minutter i en stor gryde. Tilsæt revne gulerødder, blomkål, bladselleri og svits dem i ca. 4-5 minutter. Tilsæt tomatpuré og dåsetomater, presset hvidløg, oregano, salt og peber. Tilsæt lidt mere vand for at få en tyndere sauce.

Lad sauce simre i 15-20 minutter. Smag til med salt og peber samt sukker.

Læg lasagne sammen. Start med lidt sauce i bunden før du lægger det første lag plader.

Læg nu skiftevis plader og grøntsagssauce. Skær den friske mozzarella i fine tern og drys den over retten. Krydder til sidst med salt og peber og drys lidt oregano ovenpå.

Bag lasagne i ovnen ved 200 grader i 25-30 minutter.

Skyll salaten grundigt. Æblerne skæres i tynde skiver og rødløget i tynde ringe.

Lav en dressing af olie, eddike, honning, salt og peber. Vend salat, æbler og rødløget i dressingen og lad dem trække i ca. 5 minutter før servering. Servér lasagne med salat.

Velbekomme.

**DAG 3 – SVINEMØRBRAD MED BIRKESVENDTE SELLERISTÆNGER & RØDBEDESALAT****DET INDEHOLDER KASSEN**

Svinemørbrad 1 stk  
Selleri 1 stk  
Birkes 1 ps  
Rødbeder, øko 4 stk  
Ingefær, revet 1 tsk  
Solsikkekerner 1 ps

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Salt og Peber  
Paprika 3 tsk  
Fedtstof til stegning  
Olivenolie  
Eddike - æble el. alm 2 spsk  
Honning 2 spsk  
Olivenolie til dressing 2 spsk

**SÅDAN GØR DU**

Tilberedning – ca. 40 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader.  
Skræl og skær selleriet i stænger. Vend dem i olie, salt og peber. Drys med birkes  
Fordel sellerien på en bageplade med papir og bag dem i ovnen i 20-25 minutter til de er gyldne.  
Gnid svinemørbraden i salt, peber og paprika. Lad den hvile i ca. 10 minutter før du steger den.  
Først brunes den 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 skræl rødbederne. Riv dem på et mandolinjern eller på et rivejern.  
Rist solsikkekerner på en tør pande.  
Lav en dressing af olie, eddike, honning, salt, peber og revet ingefær.  
Vend rødbederne i dressing og lad dem trække i ca. 10 minutter.  
Solsikkekerner drysses over lige før servering.  
Servér svinemørbrad med selleri og rødbedesalat.  
Velbekomme.

**DAG 4 – FYLDIG PASTASALAT MED KYLLING , SALAT & KNAS****DET INDEHOLDER KASSEN**

Pasta 400 g  
Kyllingestrimler 400 g  
Broccoli 1 pk  
Gulerødder, øko 3 stk  
Radiser 1 bdt  
Citron, øko 1 stk  
Rødløg 1 stk  
Græskarkerner 1 ps  
Chili 1 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Soya 4 spsk  
Honning 1 spsk  
Sukker 2 tsk  
Vand til dressing 4 spsk  
Salt og peber

**SÅDAN GØR DU**

Tilberedning – ca. 45 minutter i alt

Kog pastaen i 8-10 minutter i letsaltet vand til den er al dente. Hæld vandet fra og skyl pastaen i koldt vand.  
Halver chilien og fjern kernerne.  
Lav en marinade til kyllingen af soya, hakket chili, sukker. Lad kyllingen hvile i ca. 10 minutter.  
Steg kyllingen ved høj varme i 3-4 minutter, hvorefter de tages af varmen. Græskarkernerne ristes på en tør pande til de er sprøde - ca. 10 min ved middelvarme.  
Skyl gulerødder og radiser og skær dem i mundrette stykker. Broccolien skæres i små buketter. Løget pilles og skæres i tynde ringe.  
Lav en dressing af citronsaft og lidt revet citronskal, vand, honning, salt og peber.  
Bland grøntsagerne sammen med dressingen og tilsæt derefter pastaen.  
Anret pastasalaten på et fad og fordel kylling og græskarkerner over.  
Velbekomme.  
NB. Du kan evt. koge broccolien i et par minutter, hvis ikke du ønsker at spise den rå.