

DAG 1 – BOLLER I KARRY MED RODFRUGTER & BLOMKÅLSRIS

DET INDEHOLDER KASSEN

Hakket skinkekød, 6 % 700 g
Lille løg til fars 1 stk
Løg 3 stk
Æbler 3 stk
Gulerødder, øko 5 stk
Pastinak, øko 3 stk
Blomkål 2 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 1/2 dl
Vand 12 dl

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Rør skinkekødet sammen med æg, revet løg, mælk, havregryn, 1/3 af krydderblandingen, 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 krydderblandingen 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 forsigtig 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 skylles 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 8 stk
Blomkål 1 stk
Bladselleri 5 stgl
Løg 4 stk
Hvidløg 4 fed
Tomat Pure, lille 1 stk
Hakkede Tomater, øko 2 ds
Lasagne plader 1 pk
Mozzarella 2 stk
Salat 1 bk
Æbler 3 stk
Rødløg 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Oregano 2 spsk
Sukker
Salt & Peber
Olivenolie 10 spsk
Vineddike 5 spsk
Honning 3 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 lasagnen 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 lasagnen i ovnen ved 200 grader i 25-30 minutter.

Skyl 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 lasagnen med salat.

Velbekomme.

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

Svinemørbrad 1 stk
Selleri 2 stk
Birkes 1 ps
Rødbeder, øko 6 stk
Ingefær, revet 2 tsk
Solsikkekerner 1 ps

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt og Peber
Paprika 4 tsk
Fedtstof til stegning
Olivenolie
Eddike - æble el. alm 3 spsk
Honning 3 spsk
Olivenolie til dressing 3 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 600 g
Kyllingestrimler 600 g
Broccoli 1 pk
Gulerødder, øko 5 stk
Radiser 1 bdt
Citron, øko 1 stk
Rødløg 1 stk
Græskarkerner 1 ps
Chili 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Soya 6 spsk
Honning 2 spsk
Sukker 3 tsk
Vand til dressing 5 spsk
Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 40 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.