

DAG 1 – SKINDSTEGT KULMULE & PASTA I PESTO**DET INDEHOLDER KASSEN**

Kulmule 375 g
Citron, øko 1 stk
Cherrytomater 1 bk
Agurk ½ stk
Pasta, øko 300 g
Pesto 1 bg

DET SKAL DU SELV HAVE

Fedtstof til stegning
Olivenolie til salat 4 spsk
Vin/frugteddike 2 spsk
Mel, evt. groft eller durum
Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Kog pasta i letsaltet vand til den er al dente.
Bland pasta med pesto.

Vask agurk og tomater. Halver tomaterne og skær agurken i grove tern. Bland dem sammen med olivenolie, eddike samt lidt salt. Bland salaten godt.

Skær fisken i stykker af ca. 4 cm. Krydr med salt og peber, riv citronskal over. Lad fisken trække et par minutter og vend den derefter i lidt mel. Steg fisken på en pande ved middelvarme i et par minutter på hver side.

Servér fisken med pasta i pesto og tomatsalat.

Velbekomme.

DAG 2 – HAKKEBØFFER MED OVNSTEGTE KARTOFLER & ESTRAGON MAYO**DET INDEHOLDER KASSEN**

Hakket oksekød 450 g
Kartofler, øko 750 g
Peberfrugt 2 stk
Løg 1 stk
Estragon 1 bdt
Æggeblomme 1 bg

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt & Peber
Fedtstof til stegning
Olie til kartofler
Neutral olie til mayonnaise 1-2 dl
Vineddike 2 spsk

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 40 minutter i alt

Tænd ovnen på 220 grader.

Vask kartoflerne. Skær dem i grove både og vend dem i olie. Tilsæt salt og peber og læg kartoflerne på et stykke bagepapir på en bageplade. Bag kartoflerne i ca. 25 minutter til de er sprøde.

Form bøfferne og steg dem på en varm pande i ca. 5-6 minutter ved høj - middelvarme. Tag dem af varmen og lad dem hvile. Drys med salt og friskkværnet peber.

Pil løgene og rens peberfrugten. Skær dem i strimler og steg dem på en pande ved middelvarme i ca. 4-6 minutter. Krydr med salt og peber.

Pisk æggeblomme og vineddike sammen i en skål. Langsomt piskes olien i lidt efter lidt. Du kan ret hurtigt mærke at mayoen begynder at stivne. HUSK Ingredienserne skal så vidt muligt have samme temperatur, når du begynder. Så du kan med fordel hælde æggeblommen ned i skålen og lad den stå lidt og blive varmere før du begynder at piske.

Når mayoen har den rigtige tykkelse stopper du. Vask estragon, hak det fint og vend den ned i mayoen. Smag til med salt og peber. Hvis du vil have en mere syrlig mayo kan du tilføje lidt mere vineddike.

Servér bøfferne med kartofler, stegte peberfrugter og estragon mayonnaisen. Velbekomme.

DAG 3 – SPAGHETTI ALL'AMATRICIANA MED SALAT**DET INDEHOLDER KASSEN**

Spaghetti 350 g
Tomat, øko 1 ds
Hvidløg 3 fed
Bacon i tern 200 g
Løg 1 stk
Chili 1 stk
Hjertesalat 1 bk
Avocado, øko 1 stk
Gulerødder, øko 2 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Olivenolie 6 spsk
Vineddike 3 spsk
Honing 1 spsk
Salt & peber
Olie
Vand

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Spaghetti all'amatriciana er en klassisk italiensk pastaret med tomat sovs, chili og bacon. Hvis du vil have den mindre stærk kan du undlade chili og hvidløg. Sæt en stor gryde med vand over kog. Når vandet koger tilsættes salt og en lille smule olie og derefter spaghetti.

Steg bacon på en pande til det er gyldent. Tilsæt derefter finthakket chili (fjern kernerne først) samt peber. Steg den et par minutter og tilsæt derefter finthakket hvidløg og løg. Sauter dem i 4-5 minutter hvorefter du tilsætter tomaterne.

Lad tomatsovsen eller sugoen som det kaldes på italiensk simre i ca. 10 minutter. Smag den til med salt og peber og evt. lidt sukker. Og tilsæt evt. kernerne fra chilien for en stærkere ret.

Bland spaghetti og tomatsovs inden servering. Lad det gerne simre et par minutter sammen.

Lav en grøn salat af hjertesalat snittet i strimler, gulerødder skåret i tynde strimler med en kartoffelskræller og avocado skåret i tern. Lav en dressing ved at blande olivenolie, vineddike, honning samt salt og peber. Vend dressingen i salaten før servering eller ved bordet.

Servér spaghetti med salat.

Velbekomme.

DAG 4 – SIGØJNERGRYDE MED KARTOFFELMOS**DET INDEHOLDER KASSEN**

Svinekød i strimler 350 g
Tomat pure 1 stk
Kartofler, øko 750 g
Champignon 1 ps
Peberfrugt 1 stk
Løg 1
Fløde 2
Hvidløg 2
Krydderi til Sigøjneryde 1 ps

DET SKAL DU SELV HAVE

Fedtstof til stegning
Salt og peber
Smør 20 g
Mælk 1 1/2 dl
Mel 2 spsk
Vand 2 dl

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 40 minutter i alt

Skræl kartoflerne og skær dem i grove tern.

Kog kartoflerne i vand i ca. 12-15 minutter indtil de er møre. Hæld vandet fra og tilsæt smør. Lad det smelte et minuts tid.

Mos kartoflerne med et piskeris eller kartoffelmoser. Tilsæt lidt mælk og rør godt. Smag til med salt og peber.

Løget skæres i fine tern. Vask og skær champignon i skiver.

Peberfrugterne skæres i tern.

Varm lidt fedtstof i en tykbundet gryde. Svits løgene sammen med kød og tilsæt derefter presset hvidløg, krydderiblanding, salt og peber. Tilsæt tomatpuré og mel.

Svits det yderligere et par minutter, hvorefter du tilsætter vand og grøntsager. NB du kan evt tilsætte mere vand, hvis du ønsker mere sovs.

Lad retten simre i ca. 10 minutter. Tilsæt fløde og smag til med salt og peber.

Servér sigøjneryden med kartoffelmos.

Velbekomme.