

DAG 1 – MEXICANSKE BURITOS MED OKSEKØD & SALAT**DET INDEHOLDER KASSEN**

Hakket oksekød 250 g
Tomatpuré 1 ds
Tortilla 4 stk
Majs ½ ds
Hvidløg 1 fed
Løg 1 stk
Creme Fraiche 1 dl
Mexikrydderi 1 ps
Tomater 2 stk
Hjertesalat 1 bk
Agurk ½ stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Fedtstof til stegning
Vand
Salt & Peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader

Pil og hak løg.

Varm lidt fedtstof i en gryde og svits løget. Efter et par minutter tilsætter du kødet. Tilsæt presset hvidløg, salt og peber samt krydderiblandingen.

Tilsæt tomatpuré og svits det i et par minutter. Tilsæt en smule vand, majs og lad kødet simre i ca. 10 minutter. Smag til med salt og peber.

Fyld tortilla med oksekødet og placér dem i et smurt ovnfast fad.

Bag burritos i ovnen i ca. 10 min til de er sprøde.

Snit salat fint og skær tomater og agurk i tern.

Servér burritos med grøntsager og creme fraiche.

Velbekomme.

NB: LÆG KIKÆRTERNE I BLØD TIL I MORGEN

DAG 2 – SPRØDE FALAFLE MED BULGURSALAT**DET INDEHOLDER KASSEN**

Løg ½ stk
Kikærter 150 g
Hvidløg 2 fed
Krydderiblanding til falafler 1 ps
Tomater 2 stk
Bulgur 2 dl
Agurk ½ stk
Rødløg ½ stk
Citron, øko 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt & Peber
Hvedemel 1 spsk
Neutral Olie 4 dl
Olivenolie 2 spsk
Vineddike 1 spsk
Groft salt 1 tsk
Vand ½ dl
Bagepulver ½ tsk

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

LÆG EVT. KIKÆRTERNE I BLØD DAGEN INDEN

Læg kikærterne i blød i ca. 2 liter vand min. 8 timer før brug. Hæld vandet fra og skyl dem grundigt. Kom kikærter, løg, hvidløg, citronsaft, krydderiblanding, salt og vand i en foodprocessor og blend eller hak det i ca. 30 sek indtil du har en fin lind masse.

Kom farsen i en skål og rør bagepulver og mel i. Form runder kugler a ca. 2 spsk fars per falafel. Varm olien i en gryde ved kraftig varme. Olien er klar når den syder omkring en tandstik.

Steg en test falafel og smag om der evt. skal tilsættes mere salt eller citron.

Steg 3 til 4 falafler af gangen i den varme olie i ca. 2 min., eller til de er gyldne. Tag dem op og lad dem dryppe af på fedtsugende papir.

Kog bulguren i letsaltet vand i ca. 10 minutter. Tag dem af blusset, når de er møre og skyl dem under koldt vand.

Rødløg, agurk og tomater i fine tern. (eller grovere hvis I foretrækker det).

Lav en salat af den kogte bulgur, tomater, rødløg og agurk. Vend olivenolie og vineddike ned i salaten og krydder med lidt salt.

Servér falafler med bulgursalat.

Velbekomme.

NB Du kan fint forberede falaflerne lidt tid inden og lune dem i ovnen lige før servering.

DAG 3 – KYLLING I KARRY MED RIS & GULERODSTÆNGER

DET INDEHOLDER KASSEN

Kylling 225 g
Æble 1 stk
Løg 1 stk
Bouillonterning 1 stk
Karryblanding 1 ps
Jasminris 2 1/2 dl
Kokos 1 ps
Regnbue Gulerødder, øko 4 stk
Rosiner 1 ps

DET SKAL DU SELV HAVE

Mel ½ dl
Vand
Salt og peber
Smør 25 g

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Hak løg og æble fint. Brun smørret i en gryde og tilsæt krydderiblandingen. Svits krydderiblandingen i et par minutter.

Tilsæt kylling og svits den med i et par minutter. Fjern kylling og tilsæt løg og æble og brun det i gryden. Efter et par minutter lægger du kyllingen tilbage i gryden og tilsætter vand til det dækker kødet, sammen med en bouillonterning.

Lad retten simre i ca. 10 minutter hvorefter du smager den til med salt og peber. Jævn saucen med en blanding af maizena og vand.

Skyl risen godt og kog den i 10 minutter i letsaltet vand i forholdet 1:2, hvorefter den tages af blusset og hviler 10 minutter.

Vask og skær gulerødderne i stænger. Anret kokos samt rosiner i små skåle.

Servér kyllingen med ris, rosiner, kokos og gulerodstænger.

Velbekomme.