

Fiskefileter med Kartoffler, Persillesovs & Grøn Salat

Tilberedelsestid: ca. 30 min.

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
500 g	Kartofler, øko
2 stilk	Persille
250 g	Mørksej
0,5 stk	Hjertesalat
2 stk	Regnbue gulerødder, øko
1 stk	Tomater

	DET SKAL DU SELV HAVE
20 g	Smør
1,5 spsk	Mel til sovs
	Mælk til sovs
	Fedtstof til stegning
0,5 dl	Mel til panering
4 spsk	Olivেনolie
2 spsk	Vineddike

Tilberedning:

Vask kartoflerne og kog dem i letsaltet vand i ca. 10 minutter indtil de er møre.

Skær fiskefileterne i stykker af ca 5-6 cm, drys dem med lidt salt og vend dem i melet.

Varm fedtstof på en varm pande. Når det er brunt lægges fiskestykkerne på og steges ved høj varme i et par minutter på hver side. TIP: Ryst panden ind i mellem for at fisken ikke sætter sig fast.

Til sovsen smelter du smørret i en gryde.

Tilsæt mel og bag dem op med mælk (eller halv mælk og halv kartoffelvand) indtil den har den rette konsistens.

Vask og hak persillen fint og tilsæt den sovsen. Smag til med salt og peber.

Vask og snit salaten i strimler. Tomaterne skæres i tern og gulerødderne i tynde skiver. Vend salaten sammen med lidt olivenolie og evt. vineddike.

Servér fiskefileterne med kartofler, persillesovs og salat.

Velbekomme.

Boller i Karry med Jasminris

Tilberedelsestid: ca. 35 min.

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
200 g	Hakket skinkekød, 12 %
0,5 stk	Lille løg
1 stk	Gulerødder, øko
2 stk	Pastinakker, øko
2 dl	Jasminris
0,5 tsk	Karryblanding
0,5 stk	Bouillon
0,5 stk	Agurker
1 stk	Løg
1 stk	Æbler
	DET SKAL DU SELV HAVE
	Mel
	Salt & Peber
0,5 stk.	Æg
0,5 dl	Havregryn
4 dl	Vand (dl.)
	Fedtstof til stegning

Tilberedning:

Rør skinkekødet sammen med æg, et revet lille løg, havregryn, salt og peber.
Lad farsen hvile i en halv time i køleskabet hvis du har tid. Kortere tid kan også gøre det.

Pil og hak løgene. Rens og skær æbler og grøntsager i små tern af 1,5 x 1,5 cm. Rist krydderierne i en smule olie i en stor gryde.
Derefter tilsættes grøntsagerne og æblerne og svitses. Drys melet forsigtigt i under omrøring og bag sauce op med bouillon.
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 nødvendig lidt mere vand.

Kog risen i vand i forholdet 1:2 i 10 minutter og lad dem hvile i 10 minutter før servering.

Rens og skær agurk i stave.

Servér retten med de kogte ris og agurkestænger til.

Velbekomme

Tip: du kan fint servere retten med en klat creme fraiche.

Pasta Carbonara med Gulerodssalat

Tilberedelsestid: ca. 25 min.

Ingredienser:

stk	ØKO Æg
200 g	Pasta penne
120 g	Bacon i tern
1,5 fed	Hvidløg
0,5 stk	Pasteuriserede æg
1 dl	Kaffefløde
1 stk	Løg
5 stk	Gulerødder, øko
40 g	Sesamfrø

DET SKAL DU SELV HAVE

	Salt og peber
4 spsk	Olie (spsk.)
2 spsk	Vineddike

Tilberedning:

Kog pastaen i letsaltet vand i ca. 10 minutter til den er al dente.

Pil og hak løg og hvidløg fint.

Svits løg, hvidløg og bacon i en stor pande eller gryde. Tilsæt fløde og evt lidt kogevand fra pastaen, krydder med salt og peber. Lad sovsen simre et par minutter så den tager smag.

Vend pastaen sammen med sovsen og tilsæt til sidst ægget. Rør godt rundt.

Vask og riv gulerødder på et rivejern. Vend dem sammen med olie, eddike, salt og peber. Rist sesamfrø på en pande og drys dem over.

Servér pasta carbonara med gulerodssalat.

Velbekomme.

Vietnamesisk nudelsalat med Peanuts & Svinekød

Tilberedelsestid: ca. 30 min.

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
200 g	Svinekød i wokstrimler
200 g	Nudler
2 stk	Gulerødder, øko
0,5 bk	Babyspinat
2 tsk	Ingefær
3 stk	Forårsløg
40 g	Peanuts
2 stilke	Koriander
0,5 stk	Lime
0,5 stk	Chili
	DET SKAL DU SELV HAVE
1 spsk	Soya
	Salt & Peber
	Fedtstof til stegning
1 tsk	Sukker (tsk)
	Olie

Tilberedning:

Skræl og hak ingefæret rigtig fint.

Lav en marinade af soya, lidt olie samt halvdelen af ingefær. Tilsæt den til kødet og stil det koldt i 10 minutter (eller mere hvis du har tid)

Rens og snit gulerod og forårsløg i tynde strimler af 4-5 cm. Vask spinaten grundigt og lad den dryppe af.

Kog nudlerne i 4-5 minutter i letsaltet kogende vand til de er møre. Tag dem af varmen. Hæld vandet fra og skyl dem grundigt i vand til de bliver kolde.

Hak og rist peanuts på en tør pande til de er gyldne.

Steg svinekødet i en meget varm pande eller wok i nogle minutter til de har taget farve. Tilsæt lidt salt, hvis de ikke er salte nok. Tag dem af panden.

Lav en dressing af saften fra limen, lidt vand, sukker, finthakket chili (uden kerner) og resten af ingefæren.

Rør dressingen godt sammen og bland den ned i de kolde nudler. Rør godt og tilsæt derefter grøntsagerne samt wokstrimlerne.

Vask og hak korianderen inkl stængler.

Servér nudelsalaten med koriander og peanuts.

Velbekomme.