

DAG 1 – HJEMMELAVET FISH & CHIPS MED SPIDSKÅLSSALAT**DET INDEHOLDER KASSEN**

Lange 250 g
Kartofler, øko 500 g
Spidskål ½ stk
Peanuts 1 ps
Ingefær ½ tsk
Citron, øko ½ stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt & peber
Olie til friture stegning (neutral smag)
Sukker 1 tsk
Vand til dressing 4 spsk
Mel 1 dl
Olivenolie til kartofler 1 spsk

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 40 minutter i alt

Tænd ovnen på 220 grader.

Vask kartoflerne og skær dem i både. Tør dem og læg dem i en frysepose. Tilsæt olie, salt og peber og evt. sød paprika.

Ryst posen godt. Spred kartoflerne ud på en bageplade med papir og bag dem ved ca. 220 grader i 20 min.

Skær fisken i stykker af ca. 5-7 cm bredde og drys lidt salt og peber over.

Lad fiske trække lidt.

Vend fisken i mel. (Du kan alternativt vende det i æg og rasp)

Olien varmes – stik en tandstik i olien og den er klar når det syder

omkring pinden. Fisken skal være dækket af olie. Fisken steger et par

minutter indtil den er gylden og lægges derefter på fedtsugende papir og drysses med lidt salt inden de serveres varme.

Snit spidskålen meget fint.

Hak peanuts og rist dem på en tør pande ved middelvarme indtil de er gyldne.

Lav en dressing af revet citron, sukker, revet ingefær, vand, salt og peber.

Bland spidskål og dressing og drys peanuts over.

Servér fisken med kartofler og spidskålssalat. Pres lidt citron over fisken og drys med lidt salt.

Velbekomme.

DAG 2 – PIZZA MED OKSEKØD & GNAVEGRØNT**DET INDEHOLDER KASSEN**

Pizzadej 1 stk
Tomat, øko ½-1 ds
Mozzarella 2 stk
Hakket okse 100 g
Tomater 1 stk
Regnbuegulerødder, øko 3 stk
Hvidløg 1 fed

DET SKAL DU SELV HAVE

Oregano
Salt & Peber
Olivenolie

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader varmluft eller 225 grader almindelig ovnvarme. Lad din bageplade blive varm inde i ovnen. Brug evt. en pizzasten.

Rul pizzadejen ud, læg den på et stykke bagepapir og lad den hæve i ca. 10 minutter.

Hæld de hakkede tomater i en skål og blend det. Tilsæt lidt salt, peber, lidt oregano samt presset hvidløg.

Bland oksekødet med lidt salt, peber og oregano og evt. lidt presset hvidløg. Skær mozzarellaen i tern.

Fordel de blendede tomater over pizzadejen. Sæt små klatter af oksekød på dejen. Halvér tomaterne. Fordel tomater og mozzarella på pizzaen.

Krydder med salt, peber, oregano og dryp lidt olivenolie over.

Tag den varme bageplade ud af ovnen og træk bagepapiret med pizzaen over på bagepladen. Bag pizzaen i ca. 10-12 minutter i ovnen - eller til kanten er gylden.

Gulerødder skrælles og skæres i stængler.

Servér pizzaen med gnavegrønt.

Velbekomme.

DAG 3 – MEDISTER MED RØDKÅLSSALAT & RUGBRØDSHAPSERE

DET INDEHOLDER KASSEN

Medister - pølser 4 stk
Rugbrødshapser 2 stk
Rødkål 1/3 stk
Creme Fraiche 1 dl
Solsikkekerner 1 ps
Æble 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt
Vineddike 2 tsk
Fedtstof til stegning
Honning 1 tsk

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Tænd ovnen på 140 grader.

Flæk rugbrødshapserne og rist dem i ovnen. Solsikkekernerne hældes i et fad og ristes i ovnen eller på en tør pande.

Steg medisteren i lidt fedtstof i ca. 10-12 minutter til de er sprøde.

Snit rødkålet fint. Skær æbler i tynde skiver.
Lav en dressing af creme fraiche, vineddike, honning og lidt salt. Vend den godt sammen med rødkål.
Bland æbler med rødkål og drys solsikkekerner over.

Servér medister med rødkålssalat, lune rugbrødshapser og evt. lidt smør.

Velbekomme.

DAG 4 – PASTASALAT MED CHERRYTOMATER & AVOCADO

DET INDEHOLDER KASSEN

Pasta 250 g
Hjertesalat 1 pk
Avocado 1 stk
Agurk ½ stk
Gulerødder, øko 2 stk
Creme Fraiche 1 1/2 dl
Rødløg ½ stk
Græskarkerner 1 ps
Cherrytomater 1 bk

DET SKAL DU SELV HAVE

Honning ½ spsk
Sennep ½ spsk
Karry 1 tsk
Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 25 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.

Græskarkerner ristes på en tør pande.

Vask og halvér cherrytomater.
Skyl gulerødder og agurk og skær dem i mundrette stykker. Salaten vaskes og skæres i grove stykker. Løget pilles og skæres i tynde ringe.
Avocadoen skæres i tern.

Lav en dressing af creme fraiche, karry, honning, sennep, salt og peber.
Bland grøntsager og pasta godt sammen og anret det på et stort fad. Drys græskarkerner over.

Servér pastasalat med dressingen til.

Velbekomme.