

DAG 1 – PITABRØD MED OKSEFRIKADELLER, SALAT OG HUMUS**DET INDEHOLDER KASSEN**

Hakket oksekød 250 g
Løg ½ stk
Pitabrød 2 stk
Hjertesalat 1 stk
Agurk ½ stk
Tomater 2 stk
Cremefraiche 1 dl
Hvidløg til frikadeller 1 fed
Hvidløg til humus ½ fed
Citron, øko 1 stk
Krydderblanding 1 ps
Kikærter 1 ds

DET SKAL DU SELV HAVE

Æg 1 stk
Mælk ½ dl
Havregryn ½ dl
Salt og peber
Oregano 1 tsk
Fedtstof til stegning
Olivenolie til humus 4 spsk
Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Rør en fars af hakket oksekød, fintrevet løg, æg, havregryn, mælk, salt og peber, presset hvidløg og oregano.
Hvis du har tid så lad farsen hvile en halv time inden oksedellerne steges.
Form runde frikadeller af ca. 4 cm i diameter og steg dem på en pande i varm olie i ca. 10-12 minutter.
Vask salaten og skær i tynde strimler. Vask tomater og agurk og skær dem i tern.
Anret grøntsagerne i små skåle.
Lav en dressing af cremefraiche, halvdelen af krydderblandingen, salt og peber.
Lav en humus ved at hælde væsken fra kikærterne og hæld dem i en blender. Tilsæt olivenolie, citronsaft, resten af krydderblandingen samt hvidløg. Blend det til en lind masse. Smag til med salt og peber.

Lun pitabrødene i ovnen i et par minutter og server dem med frikadeller, salat, dressing og humus.

Velbekomme.

DAG 2 – KYLLING I RØD THAI CURRY MED JASMINRIS**DET INDEHOLDER KASSEN**

Kylling i strimler 250 g
Rød peber 1 stk
Gulerod, øko 2 stk
Rød karry paste 1 bg
Kokosmælk 1 ds
Jasminris 2 1/2 dl
Lime 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt og peber
Neutral Olie
Evt. fiskesauce
Vand til ris 5 dl

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 45 minutter i alt

Skyld risene i koldt vand og sæt dem over kog i en gryde med vand tilsat salt. Kog risene i 10 minutter, tages derefter af varmen og trækker i 10 minutter. Tag en wokpande eller sauterpande og varm olien. Tilsæt karrypasta og lad dem stege i olien i ca. 2 minutter.
Tilsæt kyllingestrimler og svits dem et par minutter. Tilsæt kokosmælken og bring det i kog.
Imens renses grøntsagerne. Skær peber i lange strimler og gulerødder i tynde skiver. Tilsæt gulerødder og peberfrugt. Lad retten simre ca. 3-4 minutter endnu. Grøntsagerne skal være sprøde og må endelig ikke koge ud. Smag til med salt og peber og evt. fiskesauce.

Skær limen i både.

Sevér thai curry med jasminris og limebåde.

Velbekomme

DAG 3 – BRÆNDENDE KÆRLIGHED ALA DENGRØNNEASPARGES.DK

DET INDEHOLDER KASSEN

Røget Bacon i tern 150 g
Løg 1 stk
Kartofler, øko 500 g
Butternut squash ½-1 stk
Gulerod, øko 2 stk
Pastinak, øko 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Smør 25 g
Salt og peber
Mælk, ca. ½ dl

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 40 minutter i alt

Skræl kartoflerne og skær dem i grove tern. Skræl og halvér butternut squashen, fjern kernerne og skær den i grove stykker. Kog kartofler og butternusquash i vand i ca. 10-15 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. Steg bacon på en pande. Tag dem af panden, når de er gryldne. Vask og skræl løg og rodfrugter. Skær dem i fine tern af ca. 1,5*1,5 cm og steg dem i fedtet fra baconen - eller hæld fedtet fra og steg dem i lidt olie. Rist grøntsagerne indtil de er møre og gyldne.

Server mosen med bacontern og grøntsager drysset over. Smag til med salt og peber.

Velbekomme