

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

Hakket oksekød 300 g  
Løg ½ stk  
Pitabrød 3 stk  
Hjertesalat 1 stk  
Agurk ½ stk  
Tomater 2 stk  
Cremefraiche 1½ dl  
Hvidløg til frikadeller 2 fed  
Hvidløg til humus 1 fed  
Citron, øko 1 stk  
Krydderblanding 1 psk  
Kikærter 1 ds

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Æg 1 stk  
Mælk ½ dl  
Havregryn ½ dl  
Salt og peber  
Oregano 2 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 350 g  
Rød peber 1 stk  
Gulerod, øko 4 stk  
Rød karry paste 1 bg  
Kokosmælk 1 ds  
Jasminris 3 dl  
Lime 1 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Salt og peber  
Neutral Olie  
Evt. fiskesauce  
Vand til ris 6 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 200 g  
Løg 2 stk  
Kartofler, øko 750 g  
Butternut squash 1/2-1 stk  
Gulerod, øko 2 stk  
Pastinak, øko 2 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Smør 40 g  
Salt og peber  
Mælk, ca. 1 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

---