

DAG1 – HJEMMELAVEDE FISKEFINGRE MED KARTOFFELRÖSTI & SALAT

DET INDEHOLDER KASSEN

Mørksej 625 g
Majsmel 1 ps
Kartofler, øko 1200 g
Løg, lille 1 stk
Salat 1 bk
Gulerødder, øko 4 stk
Citron, øko ½ stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Fedtstof til stegning
Salt og peber
Olivenolie til dressing 6 spsk
Olivenolie til kartofler
Hønning 2 tsk

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Vask eller skræl kartoflerne. Riv dem på et rivejern eller mandolinjern. Pres vandet ud af kartoflerne. Derefter rives et løg ned til kartoflerne. Tilsæt salt samt olie. Varm olie på en pande. Brug en ske til at sætte små røsti "frikadeller" på panden og steg den ved middelhøj i ca. 5-10 minutter til de er gyldne og sprøde.

Skær fisken i lange fingre af 2 cm tykkelse. Drys med salt, peber og riv citronskal over. Lad dem trække i ca. 5 minutter.

Vend fiskefingrene i majsmel tilsat salt og peber.

Steg fisken i en tykbundet pande i rigeligt olie (neutral) ved middel varme i et par minutter til den er sprød. Tag fisken af varme og læg på fedtsugende papir.

Vask salaten. Gulerødder skrælles og skæres i helt tynde strimler med en kartoffelskræller eller på et mandolinjern.

Lav en dressing af olivenolie, citronsaft, honning, salt og peber. Vend salat og gulerødder sammen med dressing.

Servér fiskefingrene med kartoffelrøsti og salat.

Velbekomme.

NB. *Steg en prøve røsti før du steger dem alle og smag den til. Tilsæt evt. mere salt eller revet løg.

DAG 2 – PITABRØD MED OKSEFRIKADELLER, SALAT OG HUMUS

DET INDEHOLDER KASSEN

Hakket oksekød 500 g
Løg 1 stk
Pitabrød 5 stk
Hjertesalat 2 stk
Agurk 1 stk
Tomater 3 stk
Cremefraiche 2 dl
Hvidløg til frikadeller 2 fed
Hvidløg til humus 1 fed
Citron, øko 1 stk
Krydderblanding 1 ps
Kikærter 1 ds

DET SKAL DU SELV HAVE

Æg 1 stk
Mælk 1 dl
Havregryn 1 dl
Salt og peber
Oregano 3 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 krydderblanding, salt og peber.

Lav en humus ved at hælde væsken fra kikærterne og hæld dem i en blender. Tilsæt olivenolie, citronsaft, resten af krydderblanding 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.

Uge 7 – 5 personer

DAG 3 – KYLLING I RØD THAI CURRY MED JASMINRIS

DET INDEHOLDER KASSEN

Kylling i strimler 550 g
Rød peber 3 stk
Gulerod, øko 5 stk
Rød karry paste 1 bg
Kokosmælk 1 ds
Jasminris 5 dl
Lime 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt og peber
Neutral Olie
Evt. fiskesauce
Vand til ris 10 dl

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 45 minutter i alt

Skyl risene i koldt vand og sæt dem over kog i en gryde med vand tilsat salt. Kog risen 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 4 – BRÆNDENDE KÆRLIGHED ALA DENGRØNNEASPARGES.DK

DET INDEHOLDER KASSEN

Røget Bacon i tern 300 g
Løg 4 stk
Kartofler, øko 1200 g
Butternut squash 1 stk
Gulerod, øko 4 stk
Pastinak, øko 3 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Smør 60 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