

DAG 1 – BOLLER I KARRY A LA DEN GRØNNE ASPARGES**DET INDEHOLDER KASSEN**

Hakket skinkekød 250 g
Lille løg til fars ½ stk
Løg 1 stk
Æbler 1 stk
Agurk ½ stk
Gulerødder, øko 1 stk
Pastinak, øko 1 stk
Jasminris 2 1/2 dl
Krydderi til Boller i Karry 1 ps
Bouillonterning 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt & Peber
Olie til stegning
Mel 2 spsk
Æg 1 stk
Havregryn ½ dl
Mælk ½ dl
Vand 4 dl

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Rør skinkekødet sammen med æg, revet løg, mælk, havregryn, 1/3 af krydderiblandingen, salt og peber
Kog risen i vand i forholdet 1:2 i 10 minutter og lad dem hvile i 10 minutter før servering.

Lad farsen hvile i op til en halv time i køleskabet. Kortere tid kan også gøre det.

Pil og hak løgene. Rens og skær æbler, pastinakker og gulerødder i fine tern. Svits resten af krydderiblandingen i en smule olie i en stor gryde.

Tilsæt løg, gulerødder, pastinak og æble og svits dem i 4 -5 minutter til løgene er bløde uden at være brændte. Drys melet forsigtig i under omrøring og bag saucen op med vand. Tilsæt derefter bouillonterningen.

Form kødbollerne og tilsæt dem forsigtigt i retten og lad dem koge i saucen i ca. 20-25 minutter indtil de er færdigkogte. (test en kødbolle før du serverer).

Smag saucen til med salt og peber.

Tilsæt om nødvendig lidt mere vand.

Rens og skær agurken i stave.

Servér retten med de kogte ris og agurkestænger til.

Velbekomme

DAG 2 – KYLLINGELÅR MED NUDELSALAT**DET INDEHOLDER KASSEN**

Kyllingelår 4 stk
Nudler 1 pk
Spinat 1 bk
Gulerødder, øko 2 stk
Ingefær til marinade 1 tsk
Ingefær til dressing ½ tsk
Lime 1 stk
Mynte 1 bdt
Tomatpuré 1 ds
Hvidløg 1 fed

DET SKAL DU SELV HAVE

Brun farin 1 spsk
Olie til marinade 1 spsk
Soya til marinade 4 spsk
Soya til salat 1 spsk
Salt og Peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 45 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader.

Bland en BBQ sauce af brun farin, tomatpuré, soya, revet ingefær, presset hvidløg, salt og lidt olie. Vend kyllingen i BBQ saucen.

Læg kyllingelårene i et ildfast fad. Hæld evt. resten af BBQ saucen over kyllingen. Bag dem midt i ovnen i ca. 30-40 minutter ved 200 grader.

Kog nudlerne i letsaltet vand i ca. 6-8 minutter til de er al dente.

Skyl den under koldt vand. Vask og hak mynten fint.

Vask spinat godt og lad den dryppe af. Gulerødderne rives i tynde strimler med en kartoffelskræller.

Lav en dressing af limesaft, soya, revet ingefær, salt og peber. Vend nudlerne i den og tilsæt derefter grøntsager samt mynte. Bland godt.

Servér kyllingelår med nudelsalat.

Velbekomme.

DAG 3 – PASTA CARBONARA MED GULERODSSALAT

DET INDEHOLDER KASSEN

Pasta, øko 225 g
Fløde 2 dl
Hvidløg 2 fed
Bacon i tern 150 g
Løg 1 stk
Gulerødder, øko 500 g
Past. Æg 1 stk
Æbler 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Olivenolie 4 spsk
Vineddike 2 spsk
Salt & peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 25 minutter i alt

Kog pastaen i letsaltet vand i ca. 10 minutter til den er al dente. Pil og hak løg og hvidløg fint. Svit 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. Lav en klassisk gulerodssalat ved at rive gulerødder og æbler. Bland dem sammen med olie og eddike, salt og peber.

Servér pasta carbonara med gulerodssalat.

Velbekomme.

DAG 4 – HAKKEBØFFER MED OVNKARTOFLER & SALAT

DET INDEHOLDER KASSEN

Hakket Oksekød 250 g
Kartofler, øko 500 g
Peanuts 1 ps
Spidskål, øko ½ stk
Ingefær ½ tsk

DET SKAL DU SELV HAVE

Fedtstof til stegning
Salt & peber
Olivenolie til kartofler
Olivenolie til dressing 4 spsk
Vin-eller æbleeddike 2 spsk

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 45 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. Ryst posen godt. Spred kartoflerne ud på en bageplade med papir og bag dem ved ca. 220 grader i 20 min.

Form bøffer af hakkekødet. Steg bøffer i fedtstof på en pande i ca. 4 minutter på hver side. Tag dem af varmen og krydder med salt og peber.

Snit spidskålen fint. Lav en dressing af olivenolie, vineddike, revet ingefær, salt og peber. Vend spidskålen sammen med dressingen. Lad salaten hvile lidt før servering.

Hak og rist peanuts. Fordel dem over salaten før servering.

Servér hakkebøffer med kartofler og spidskålssalat.

Velbekomme.