

## DAG 1 – BOLLER I KARRY A LA DEN GRØNNE ASPARGES

### DET INDEHOLDER KASSEN

Hakket skinkekød 350 g  
Lille løg til fars 1 stk  
Løg 2 stk  
Æbler 2 stk  
Agurk 1 stk  
Gulerødder, øko 2 stk  
Pastinak, øko 2 stk  
Jasminris 3 dl  
Krydderi til Boller i Karry 1 ps  
Bouillonterning 1 stk

### DET SKAL DU SELV HAVE

Salt & Peber  
Olie til stegning  
Mel 3 spsk  
Æg 1 stk  
Havregryn 1 dl  
Mælk 1 dl  
Vand 6 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 sauce op med vand. Tilsæt derefter bouillonterningen.

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

Smag sauce til med salt og peber.

Tilsæt om nødvendig lidt mere vand.

Rens og skær agurken i stave.

Server retten med de kogte ris og agurkestænger til.

Velbekomme

## DAG 2 – KYLLINGELÅR MED NUDELSALAT

### DET INDEHOLDER KASSEN

Kyllingelår 6 stk  
Nudler 1 pk  
Spinat 1 bk  
Gulerødder, øko 2 stk  
Ingefær til marinade 2 tsk  
Ingefær til dressing 1 tsk  
Lime 1 stk  
Mynte 1 bdt  
Tomatpuré 1 ds  
Hvidløg 1 fed

### DET SKAL DU SELV HAVE

Brun farin 2 spsk  
Olie til marinade 2 spsk  
Soya til marinade 6 spsk  
Soya til salat 2 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 sauce.

Læg kyllingelårene i et ildfast fad. Hæld evt. resten af BBQ sauce 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.

Server kyllingelår med nudelsalat.

Velbekomme.

**DAG 3 – PASTA CARBONARA MED GULERODSSALAT**

---

**DET INDEHOLDER KASSEN**

Pasta, øko 350 g  
Fløde 2 1/2 dl  
Hvidløg 3 fed  
Bacon i tern 200 g  
Løg 1 stk  
Gulerødder, øko 700 g  
Past. Æg 1 stk  
Æbler 2 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Olivenolie 6 spsk  
Vineddike 3 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 400 g  
Kartofler, øko 750 g  
Peanuts 1 ps  
Spidskål, øko 1/2 stk  
Ingefær 1 tsk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Fedtstof til stegning  
Salt & peber  
Olivenolie til kartofler 1  
Olivenolie til dressing 6 spsk  
Vin-eller æbleeddike 3 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.