

**DAG 1 – PIZZA MED OKSEKØD & GNAVEGRØNT**

---

**DET INDEHOLDER KASSEN**

Pizzadej 1 stk  
Tomat, øko 1/2-1 ds  
Mozzarella 2 stk  
Hakket okse 100 g  
Cherrytomater 1 bk  
Gulerødder, øko 2 stk  
Hvidløg 1 fed

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Oregano  
Salt & Peber  
Olivenolie

**SÅDAN GØR DU**

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader varmluft eller 225 grader almindelig ovnvarme. Lad din bageplade blive varm inde i ovnen. Brug evt. en pizzasten. Rul pizzadejen ud, læg den på et stykke bagepapir og lad den hæve i ca. 10 minutter.

Hæld de hakkede tomater i en skål og blend det. Tilsæt lidt salt, peber, oregano samt presset hvidløg.

Bland oksekødet med lidt salt, peber, oregano og evt. lidt presset hvidløg. Fordel de blendede tomater over pizzadejen. Sæt små klatter af oksekød på dejen og fordel mozzarella over. Krydder med salt, peber, oregano og dryp lidt olivenolie over.

Tag den varme bageplade ud af ovnen og træk bagepapiret med pizzaen over på bagepladen. Bag pizzaen i ca. 10-12 minutter i ovnen - eller til kanten er gylden.

Gulerødder skæres i stængler.

Servér pizzaen med gulerodstængler og cherrytomater.

Velbekomme.

**DAG 2 – KARTOFFEL-PORRESUPPE MED BACON & RUGBRØDSHAPSER**

---

**DET INDEHOLDER KASSEN**

Kartofler, øko 500 g  
Porrer 2 stk  
Fløde 1 dl  
Timian 1 bdt  
Bacon 100 g  
Rugbrødshaps 2 stk  
Bouillonterning 1 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Smør  
Olivenolie  
Salt og peber  
Vand 5 dl

**SÅDAN GØR DU**

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Skræl kartoflerne og skær dem i tern. Rens porrer og snit dem i fine ringe. Smelt smør i en stor gryde. Tilsæt porrer og rist dem i et par minutter, hvorefter kartoflerne tilsættes. Sautér grøntsagerne endnu 2 minutter. Tilsæt timian, vand og bouillonterning.

Bring suppen i kog og sænk varmen. Kog suppen videre i ca. 15 minutter ved svag varme. Tilsæt fløde, smag til med salt og peber.

Mens suppen koger ristes baconen på en tør pande.

Halvér brødet, dyp dem med rigeligt olivenolie og evt. lidt salt. Grill i ovnen i et par minutter. Hold øje med brøddet, så det ikke bliver branket.

Servér suppen med ristet brød og drys med bacontern.

Velbekomme.

Uge 3 – 2 personer

**Dag 3 – SIGØJNERGRYDE MED RIS****DET INDEHOLDER KASSEN**

Svinekød i strimler 250 g  
Tomatpuré 1 ds  
Jasmin Ris 2 1/2 dl  
Champignon 1 ps  
Peberfrugt 1 stk  
Løg 1 stk  
Fløde 1 1/2 dl  
Krydderi Sigøjneryde 1 ps

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Fedtstof til stegning  
Salt og peber  
Mel 1 spsk  
Vand 2 dl

**SÅDAN GØR DU**

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Løget skæres i fine tern. Vask og skær champignon i skiver.  
Peberfrugter skæres i tern.  
Varm lidt fedtstof i en tykbundet gryde. Svits løgene sammen med kødet og tilsæt derefter krydderiblandingen, tomatpuré, mel, salt og peber.  
Svits det yderligere et par minutter, hvorefter du tilsætter vand og grøntsager.  
Du kan evt tilsætte mere vand, hvis du ønsker mere sovs.  
Lad retten simre i ca. 10 minutter. Tilsæt fløden og smag til med salt og peber.

Kog risene i ca. 10 minutter i letsaltet vand i forholdet 1:2. Lad dem derefter hvile i ca. 10 minutter.

Servér sigøjneryden med ris.

Velbekomme.

**DAG 4 – GRATINERET PASTA MED CHORIZO & PEBERFRUGTER****DET INDEHOLDER KASSEN**

Chorizing 1/2-1 stk  
Pasta, øko 250 g  
Løg 1 stk  
Peberfrugt 1 stk  
Tomat, øko 1 ds  
Frisk mozzarella 1/2-1 stk  
Hvidløg 1 fed  
Agurk 1/2 stk  
Gulerødder, øko 2 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Oregano 1/2 spsk  
Sukker 1 1/2 tsk  
Vand  
Salt og peber

**SÅDAN GØR DU**

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader.  
Kog pasta i 10 minutter i letsaltet vand. Hæld vandet fra. Gem lidt kogevand til tomatsovcen.  
Hak hvidløg og løg fint. Peberfrugten renses og skæres i tern. Chorizoen skæres i tynde skiver. På en pande ristes chorizo, hvidløg, løg og peberfrugter.  
Tilsæt de hakkede tomater, lidt vand, oregano og lidt sukker. Lad det simre i ca. 5 minutter. Smag sovcen til med salt og peber.  
Vend pasta sammen med sovcen i et ildfast fad.  
Skær mozzarella i tern og fordel dem over pastaen og bag den i ovnen i ca. 5-10 minutter.

Skral gulerødder og skær dem og agurken i stænger.

Servér den gratineret pasta med grøntsagsstænger.

Velbekomme.