

DAG 1 – PIZZA MED OKSEKØD & GNAVEGRØNT

DET INDEHOLDER KASSEN

Pizzadej 1 stk
Tomat, øko 1 ds
Mozzarella 2 stk
Hakket okse 150 g
Cherrytomater 1 bk
Gulerødder, øko 3 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 700 g
Porrer 2 stk
Fløde 1 dl
Timian 1 bdt
Bacon 150 g
Rugbrødshaps 3 stk
Bouillonterning 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Smør
Olivenolie
Salt og peber
Vand 7 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 brøddet, 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 – 3 personer

DAG 3 – SIGØJNERGRYDE MED RIS

DET INDEHOLDER KASSEN

Svinekød i strimler 350 g
Tomatpuré 1 ds
Jasmin Ris 3 dl
Champignon 1 ps
Peberfrugt 1 stk
Løg 1 stk
Fløde 1 1/2 dl
Krydderi Sigøjneryde 1 ps

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.

DET SKAL DU SELV HAVE

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

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 stk
Pasta, øko 350 g
Løg 1 stk
Peberfrugt 1 stk
Tomat, øko 1 ds
Frisk mozzarella 1 stk
Hvidløg 2 fed
Agurk 1/2 stk
Gulerødder, øko 4 stk

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.

Skræl gulerødder og skær dem og agurken i stænger.

Servér den gratineret pasta med grøntsagsstænger.

Velbekomme.