

DAG 1 – PITABRØD MED OKSEFRIKADELLER, SALAT OG HUMUS**DET INDEHOLDER KASSEN**

Hakket oksekød 300 g
Løg ½ stk
Pitabrød 3 stk
Hjertesalat 1 stk
Agurk ½ stk
Tomater 2 stk
Cremefraiche 1½ dl
Hvidløg til frikadeller 2 fed
Hvidløg til humus 1 fed
Citron, øko 1 stk
Krydderblanding 1 psk
Kikærter 1 ds

DET SKAL DU SELV HAVE

Æg 1 stk
Mælk ½ dl
Havregryn ½ dl
Salt og peber
Oregano 2 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 krydderblandingen, salt og peber.
Lav en humus ved at hælde væsken fra kikærterne og hæld dem i en blender. Tilsæt olivenolie, citronsaft, resten af krydderblandingen 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.

DAG 2 – KYLLING I RØD THAI CURRY MED JASMINRIS**DET INDEHOLDER KASSEN**

Kylling i strimler 350 g
Rød peber 1 stk
Gulerod, øko 4 stk
Rød karry paste 1 bg
Kokosmælk 1 ds
Jasminris 3 dl
Lime 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt og peber
Neutral Olie
Evt. fiskesauce
Vand til ris 6 dl

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 45 minutter i alt

Skyld 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 3 – BRÆNDENDE KÆRLIGHED ALA DENGRØNNEASPARGES.DK**DET INDEHOLDER KASSEN**

Røget Bacon i tern 200 g
Løg 2 stk
Kartofler, øko 750 g
Butternut squash ½-1 stk
Gulerod, øko 2 stk
Pastinak, øko 2 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Smør 40 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 butternut squash 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

DAG 4 – SKINKEMIGNON MED KARTOFFELRÖSTI & SALAT**DET INDEHOLDER KASSEN**

Skinkemignon 350 g
Kartofler, øko 750 g
Løg, lille 1 stk
Salat 1 bk
Gulerødder, øko 3 stk
Citron, øko ½

DET SKAL DU SELV HAVE

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

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 45 minutter i alt

Tænd ovnen på 175 grader. Gnid skinkemignon med salt og peber. Brun den på en pande og læg den i et ovnfast fad. Steg den i ovnen i ca. 35 minutter til den er mør. Tag mignonen ud af ovnen. Lad den hvile 5 minutter og skær den derefter i tynde skiver. 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 lidt olie. Varm olie på en pande. Brug en ske til at sætte små rösti "frikadeller" på panden og steg den ved middelhøj i ca. 5-10 minutter til de er gyldne og sprøde. 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 dressingen.

Servér skinkemignon med kartoffelrösti og salat.

Velbekomme.