

**DAG 1 – GRØN THAI CURRY MED FISK, GRØNTSAGER & BRUNE RIS**

---

**DET INDEHOLDER KASSEN**

Mørksej 250 g  
Rød peber 1 stk  
Gulerødder, øko 2 stk  
Squash 1 stk  
Grøn karrypasta 1 bg  
Kokosmælk 1 ds  
Brune ris 2 1/2 dl  
Frisk koriander 1/2 bdt  
Lime 1 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Salt  
Olie  
Vand 5 dl

**SÅDAN GØR DU**

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Skyl risene og sæt dem over kog i vand sammen med 1 tsk salt. Koges i 10 minutter, tages derefter af varmen og trækker i 10 minutter.

Imens renses grøntsagerne og skæres ud i strimler af ca. 5 x 1 cm. Fisken skæres i mindre stykker af ca. 2-3 cm og drysses med salt.

Varm lidt olie i en wokpande eller sauteurpande. Tilsæt karrypasta og lad den stege i olien i ca. 2 minutter.

Tilsæt kokosmælken og kog massen op. Derefter tilsættes grøntsagerne. Efter ca. 5 minutter tilsættes fisken og simrer med i 2-3 minutter til den er nok.

Vask og hak koriander fint. Tilsæt stænglerne til retten og drys de hakkede blade over retten lige før servering.

Skær limen i små både.

Servér thai curryen med ris og lime.

Velbekomme.

**DAG 2 – AUBERGINERULLER MED OKSEKØD I TOMAT MED BULGUR**

---

**DET INDEHOLDER KASSEN**

Hakket oksekød 250 g  
Hvidløg 1 fed  
Bulgur 2 1/2 dl  
Citron, øko 1/2 stk  
Aubergine 2 stk  
Tomater 1 ds  
Løg, lille 1/2 stk  
Persille 1/2 bdt  
Krydderi til aubergineruller 1 bdt

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Æg 1  
Havregryn 1/2 dl  
Mælk 1/2 dl  
Fedtstof til stegning  
Olivenolie 2 spsk  
Salt og peber

**SÅDAN GØR DU**

Tilberedning – ca. 60 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader.

Skær auberginen i tynde skiver på langs. Drys med salt. Efter 5 minutter placerer du dem på en bageplade, drypper med lidt olivenolie og bager dem i 8 minutter til de er bløde.

Vask og hak persille fint. Pil og hak løget fint.

Rør en fars af kød, æg, havregryn, mælk, salt og peber, presset hvidløg, halvdelen af krydderiblandingen og persillen.

Form aflange frikadeller af ca. 5 x 2 cm og brun dem på en pande.

Pak frikadellerne ind i aubergineskiverne.

De hakkede tomater blendes smages til med salt, peber, lidt olivenolie og resten af krydderiblandingen.

Placér auberginerullerne i en ovnfast fad og fordel tomatsaucen over. Pres citronsaft over retten og fordel resten af persillen over.

Bag rullerne i ovnen i ca. 25 minutter ved 180 grader.

Kog bulguren i letsaltet vand i forholdet 1:2 i 10 minutter.

Servér aubergineruller med bulgur.

Velbekomme.

**DAG 3 – RAMEN MED KYLLING (ASIATISK NUDELSUPPE)****DET INDEHOLDER KASSEN**

Kylling i strimler 200 g  
Nudler 1 pk  
Bouillonterning 1 stk  
Pak choi 2 stk  
Gulerødder, øko 2 stk  
Forårsløg 1 bdt  
Miso 2 spsk  
Ingefær 1 spsk  
Koriander ½ bdt  
Limeblade 1 ps  
Hvidløg 1 fed  
Chili 1 stk  
Lime 1 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Vand til suppe 8 dl  
Soya ½ dl

**SÅDAN GØR DU**

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Skær ingefæret i tynde skiver, hvidløget pilles og hakkes fint. Skær forårsløget i tynde ringe. Skær bunden af korianderen og snit stænglerne fint.

Lav en suppe af bouillon, vand, ingefær, soya, koriander stængler, hvidløg, halvdelen af forårsløgene og lime blade. Lad suppen simre i ca. 20 minutter. Tilsæt misoen og rør rundt. Suppen må herefter ikke koge. Smag suppen til med salt og evt. peber.

Tilsæt kyllingen og lad den simre i ca. 5 minutter til kyllingen er mør. Tag kyllingen op.

Kog nudlerne i 6 minutter i letsaltet vand.

Skær pak choi i tynde strimler. Gulerødder skæres i tynde stængler. Chilien flækkes og kernerne fjernes. Hak den fint og læg den i en lille skål sammen med kernerne. Skær limen i både.

Portionsanret suppen i skåle eller dybe tallerkner ved først at lægge kødet i derefter gulerødder, forårsløg, pak choi og nudlerne. Hæld suppen over og fordel resten korianderen over.

Spis suppen med chili og lime.

Velbekomme.

**DAG 4 – FALAFLE MED SPIDSKÅLSSALAT****DET INDEHOLDER KASSEN**

Løg ½ stk  
Kikærter 125 g  
Hvidløg 2 fed  
Krydderiblanding til falafler 1 ps  
Persille ½ bdt  
Spidskål, øko 1 stk  
Gulerod, øko 2 stk  
Tranebær 1 ps  
Flutes 1 stk  
Citron, øko ½ stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Salt & Peber  
Vineddike 2 spsk  
Honning 1 tsk  
Hvedemel 1 spsk  
Groft salt 1 tsk  
Vand ½ dl  
Bagepulver ½ tsk

**SÅDAN GØR DU**

Tilberedning – ca. 45 minutter i alt

**HUSK AT LÆGGE KIKÆRTERNE I BLØD**

Læg kikærterne i blød i ca. 2 liter vand min. 8 timer før brug.

Tænd ovnen på 200 grader.

Hæld vandet fra og skyl dem grundigt. Kom kikærter, løg, persille, hvidløg, 1 spsk. citronsaft, halvdelen af krydderiblandingen, salt og vand i en foodprocessor og blend eller hak det i ca. 30 sek indtil du har en fin lind masse. Kom farsen i en skål og rør bagepulver og mel i. Tilsæt evt. ekstra mel for at få en lind masse. Form små runde kugler med en ske og sæt dem på en bageplade belagt med bagepapir.

Bag dem i ovnen i ca. 20-25 minutter til de er gyldne.

Snit spidskålet fint og riv gulerødderne.

Lav en dressing af vineddike, honning, salt, peber og resten af krydderiblandingen. Tilsæt evt. lidt vand.

Vend kål og gulerødder sammen med dressingen. Lad det trække lidt før servering. Hak tranebærene groft og fordel dem over salaten.

Servér falaflerne med salat og flute.

Velbekomme.