

DAG 1 – GRØN THAI CURRY MED FISK, GRØNTSAGER & BRUNE JASMINRIS**DET INDEHOLDER KASSEN**

Mørksej 500 g
Rød peber 1 stk
Gulerødder, øko 4 stk
Squash 1 stk
Grøn karrypasta 1 bg
Kokosmælk 1 ds
Brune ris 4 dl
Frisk koriander ½ bdt
Lime 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt
Olie
Vand 8 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 400 g
Hvidløg 2 fed
Bulgur 4 dl
Citron, øko 1 stk
Aubergine 3 stk
Tomater 1 ds
Løg, lille ½-1 stk
Persille ½ bdt
Krydderi til aubergineruller 1 bdt

DET SKAL DU SELV HAVE

Æg 1
Havregryn 1 dl
Mælk 1 dl
Fedtstof til stegning
Olivenolie 4 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 krydderblandingen 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 krydderblandingen.

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 400 g
Nudler 1 pk
Bouillonterning 2 stk
Pak choi 2 stk
Gulerødder, øko 4 stk
Forårsløg 1 bdt
Miso 3 spsk
Ingefær 2 spsk
Koriander ½ bdt
Limeblade 1 ps
Hvidløg 2 fed
Chili 1 stk
Lime 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Vand til suppe 16 dl
Soya 1 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 1 stk
Kikærter 250 g
Hvidløg 3 fed
Krydderiblanding til falafler 1 ps
Persille ½ bdt
Spidskål, øko 2 stk
Gulerod, øko 4 stk
Tranebær 1 ps
Flutes 1 stk
Citron, øko 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt & Peber
Vineddike 4 spsk
Honing 2 tsk
Hvedemel 2 spsk
Groft salt 1½ tsk
Vand 1 dl
Bagepulver 1 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.