

DAG1 – STEGT KULMULE, GURKEMEJEBULGUR & SMØRSAUTEREDE GULERØDDER**DET INDEHOLDER KASSEN**

Kulmulefilet 400 g
Bulgur 3 dl
Krydderi til bulgur 1 ps
Citron 1 stk
Gulerødder, øko 750 g

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt & peber
Olie 2 spsk
Vand 6 dl
Karry 1 tsk
Smør 20 g
Rugmel (eller alm mel.) 1 dl
Fedtstof til stegning

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Skær fileten i passende stykker og vend det i mel tilsat lidt salt og peber. Varm smør /og eller olie på en pande. Steg kulmulefileterne ved høj varme på kød siden først i ca. 2 minutter. Når fisken er gylden vendes den og steges på skindsiden til den er gylden. Sænk varmen og steg dem et par minutter. Varm lidt olie sammen med krydderiblandingen i en gryde og svits det ved lav varme i et par minutter. Tilsæt derefter bulguren og salt og lad den svitse med et minuts tid. Tilsæt derefter vand og bring bulguren i kog. Sænk derefter varmen og lad bulguren simre i ca. 10 minutter. til de er møre. Smag til med salt og peber samt lidt citronsaft. Skræl gulerødderne og skær dem i små tynde skiver a ca. ½ cm tykkelse. Smelt smørret, tilsæt karryen og lad den simre i ca. 2 minutter. Derefter tilsættes gulerødderne som steges ved høj/middel varme i et par minutter, hvorefter temperaturen sænkes til laveste blus. Tilsæt en smule salt. Gulerødderne simrer færdig i ca. 5 minutter. De skal forblive møre. Servér kulmulefileterne med gulerødder og bulguren. Velbekomme.

DAG 2 – KARTOFFEL-PORRESUPPE MED STEGTE LØG & BACONTERN**DET INDEHOLDER KASSEN**

Kartofler, øko 700 g
Porrer 2 stk
Fløde 1 1/2 dl
Timian 1 bdt
Løg 3 stk
Bacontern 150 g
Bouillonterning 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Smør
Salt og peber
Vand 7 dl

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Skræl kartoflerne og skær dem i tern. Rens porrerne og snit dem i fine ringe. Smelt lidt 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 derefter varmen. Kog derefter suppen videre i ca. 15 minutter ved svag varme. Fjern timianstængler. Tilsæt derefter fløde og smag til med salt og peber.

Rist baconternene på en pande til de er sprøde og læg dem på et fedtsugende papir.

Pil og skær løg i fine tern. Rist derefter løgene på panden indtil de er sprøde.

Servér suppen med bacontern og ristede løg.

Velbekomme.

DAG 3 – RØD THAI CURRY MED SVINEKØD & GRØNTSAGER

DET INDEHOLDER KASSEN

Svinekød i strimler 350 g
Peberfrugt 1 stk
Squash 1 stk
Gulerod, øko 4 stk
Forårsløg 2 stk
Rød karry paste 1 bg
Kokosmælk 1 ds
Jasminris 3 dl

DET SKAL DU SELV HAVE

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

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 25 minutter i alt

Skyl 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 derefter karrypasta og lad det stege i olien i ca. 2 minutter.

Tilsæt svinekødet og sauté det et par minutter. Tilsæt derefter kokosmælken og bring det i kog.

Imens renses grøntsagerne. Skær peberen i lange strimler og gulerødderne i tynde skiver. Squashen skæres i tern og forårsløget skæres i strimler. Tilsæt gulerødder, peberfrugt og squash i retten. 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. fisesauce og vend til sidst forårsløg i retten. Servér thai curryen med jasminris.

Velbekomme.