

DAG1 – LAKSEFRIKADELLER, SPINATRISOTTO & RÅSYLTEDE GULERØDDER**DET INDEHOLDER KASSEN**

Hakket laks 250 g
Løg, lille ½ stk
Arboriorisottoris 2 dl
Skalotteløg 1 stk
Spinat ½ bk
Bouillonterning 1 stk
Regnbuegulerødder, øko 500 g
Ingefær ½ spsk
Citron, øko 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Æg 1 stk
Havregryn til fiskefrikadeller ½ dl
Mælk til fiskefrikadeller ½-1 dl
Fedtstof til stegning
Smør til risotto 15 g
Evt. Hvidvin ½ gl
Salt & Peber Vand 4 dl
Eddike - æble el. alm 1 dl
Sukker - til gulerødder 65 g

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Vask og pil skallen af citronen. Gem det til senere.

Rør en fiskefars af det hakkede fisk æg, havregryn, lidt mælk, revet løg, lidt citronsaft samt salt og peber. Det er vigtigt at farsen er lind, men hænger godt sammen. Tilsæt evt. mere havregryn eller mælk om nødvendigt.

Lad farsen hvile lidt - gerne ½ time hvis du har tid. Form farsen til frikadeller og steg dem i en pande i fedtstof 4-5 minutter på hver side. Det er vigtigt at du ikke steger dem for længe, da de så bliver tørre.

Pil og snit skalotteløgene i fine tern. Smelt smørret i gryden og svits løgene ved middel varme i et par minutter.

Derefter tilsættes risottorisene og sauter dem i smørret.

Hvis du ønsker at bruge vin tilsætter du hvidvinen og lader den koge ind, derefter tilsættes bouillonterning og vand. Lad risene simre i ca. 14-16 minutter.

Vask og tilsæt spinaten. Vend godt. Smag til med salt og peber.

Vask gulerødder og skær dem i helt tynde skiver på et rivejern.

Kog eddike og sukker sammen i et par minutter. Riv lidt ingefær ned til lagen og hæld den derefter over gulerødderne.

Lad gulerødderne trække i ca. 10 minutter inden servering.

Servér laksefrikadeller med risotto og råsyltede gulerødder

Velbekomme.

DAG 2 – KARTOFFELPIZZA & RØDBEDESALAT MED ÆBLER**DET INDEHOLDER KASSEN**

Pizzadej 1 stk
Krydderi til pizza 1 ps
Mozzarella 1 stk
Kartofler, øko 400 g
Rødløg 1 stk
Rødbeder, øko 300 g
Æbler 1 stk
Ingefær, revet ½ tsk
Citron, øko ½ stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Olivenolie til kartofler 2 spsk
Salt & Peber
Olivenolie rødbeder 1 spsk
Eddike, (frugt eller hvidvin) 1 spsk
Honning 1 tsk

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 40 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader varmluft eller 225 grader almindelig ovnvarme. Rul pizzadejen ud, læg den på en bageplade/r og lad den hæve i ca. 10 minutter.

Skræl eller vask kartoflerne. Skær kartoflerne i meget tynde skiver enten på et mandolinjern eller på en rivejern.

Skær tilsvarende rødløget i meget fine tynde strimler eller tern, hvis det er nemmere.

Bland kartofler, løg og krydderiblandingen i en skål sammen med salt, peber og olivenolie. Lad det trække lidt.

Skær mozzarella i små tern.

Fordele kartoffel-løg blanding ligeligt over dejen og drys derefter mozzarella over kartoflerne. Krydder godt med salt og peber.

Bag pizzaen i ca. 15 minutter i ovnen - eller til kanten er gylden.

Vask og skræl rødbederne. Riv dem på et mandolinjern eller på et rivejern.

Lav en dressing af olie, eddike, honning, lidt citronsaft, salt, peber og revet ingefær. Vend rødbederne i dressingen og lad dem trække.

Æblerne skæres i meget tynde skiver og lægges ovenpå rødbederne før servering.

Servér pizza med rødbedesalat.

Uge 3 – 2 personer

Velkommen

DAG 3 – KRYDREDE OKSEFRIKADELLER, GRØNTKÅLSSALAT & RÅSTEGTE KARTOFLER**DET INDEHOLDER KASSEN**

Hakket okse 250 g
Kartofler, øko 500 g
Grønkål 1 ps
Granatæble ½-1 stk
Rødløg ½ stk
Krydderi til frikadeller 1 ps
Hvidløg 1 fed
Løg 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Æg 1 stk
Salt og peber
Fedtstof til stegning
Olie til kartofler
Mælk ½ dl
Havregryn ½ dl
Honning 1 tsk
Vineddike 2 spsk
Olivenolie til dressing 4 spsk

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 40 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader.

Lav en fars af det hakkede kød, presset hvidløg, æg, havregryn, krydderiblanding, mælk samt salt og peber. Lad farsen hvile lidt i køleskabet hvis du har tid - gerne op til ½ time.

Form frikadellerne og placer dem på en bageplade med papir. Bag frikadellerne i ovnen i ca. 20 minutter. Test en frikadelle før du tager dem ud. Vask (og skræl evt.) kartoflerne grundigt og fjern eventuelle urenheder. Skær dem i tern. Pil løget og skær det i tern. Bland kartofler, løg med lidt olie, salt og peber.

Steg kartoflerne på en pande. Vend jævnligt. Kartoflerne skal stege i ca. 15-20 minutter til de er møre. Drys med lidt salt når de er færdige.

Vask og rib den grønne kål. Snit den fint.

Rødløget pilles og skæres i tynde ringe.

Rul granatæblet hårdt mod bordet, halvér det og bank kernerne ud med en ske.

Lav en dressing af olie, eddike og lidt honning. Vend dressingen sammen med grønkålet og fordel rødløg og granatæble over.

Server frikadeller med råstegte kartofler og grønkålsalat.

Velbekomme.

DAG 4 – SPICY SVINEMØRBRAD MED TABOLEH & HUMUS**DET INDEHOLDER KASSEN**

Svinemørbrad 1 stk
Krydderi til svinemørbrad & humus 1 ps
Persille 1 bdt
Koriander 1 bdt
Tomater 2 stk
Bulgur 2 dl
Agurk ½ stk
Rødløg ½ stk
Kikærter 1 ds
Hvidløg 2 fed
Citron, øko 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Spidskommen 1 tsk
Æg 1 stk
Havregryn ½ dl
Mælk ½ dl
Fedtstof til stegning
Olivenolie til humus 6 spsk
Vand til kogning af bulgur 5 dl
Olivenolie til bulgur 2 spsk

Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Gnid mørbraden med lidt salt og peber samt halvdelen af krydderiblandingen, knust hvidløg (gem 1 fed til humus). Lad den hvile i ca. 5-10 minutter før den steges ved middel-høj varme i ca. 5-7 minutter på hver side.

Lad kødet hvile på et skærebræt i ca. 5-10 minutter. Skær kødet i helt tynde skiver - gerne lidt på skrå så du får en stor flade på kødet.

Kog bulguren i letsaltet vand i ca. 10 minutter. Tag dem af blusset, når de er møre og skyl dem under koldt vand.

Rødløg, agurk og tomater i fine tern.

Vask og hak persille og koriander (også stilken) fint.

Til tabouleh blander du bulgur, tomater, rødløg, agurk, persille og koriander.

Vend olivenolie og saften fra ½ citron ned i salaten og krydder med lidt salt.

Lav en humus ved at hælde væsken fra kikærterne og hæld dem i en blender.

Tilsæt olivenolie, saften fra ½ citron, resten af krydderiblandingen, presset hvidløg. Blend det til en lind masse. Smag til med salt og peber.

Server svinemørbrad med tabouleh og humus til.

Velbekomme.

UGENS OPSKRIFT

Uge 3 – 2 personer

