

**DAG 1 – LAKSEFRIKADELLER, SPINATRISOTTO & RÅSYLTEDE GULERØDDER****DET INDEHOLDER KASSEN**

Hakket laks 350 g  
Løg, lille ½-1 stk  
Arboriorisottoris 3 dl  
Skalotteløg 1 stk  
Spinat ½-1 bk  
Bouillonterning 1 stk  
Regnbuegulerødder, øko 750 g  
Ingefær 1 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 25 g  
Evt. Hvidvin ½ gl  
Salt & Peber  
Vand 6 dl  
Eddike - æble el. alm 1 1/2 dl  
Sukker - til gulerødder 100 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 2 stk  
Kartofler, øko 600 g  
Rødløg 2 stk  
Rødbeder, øko 500 g  
Æbler 2 stk  
Ingefær, revet 1 tsk  
Citron, øko ½ stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Olivenolie til kartofler 3  
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.

Fordel 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.

Uge 3 – 3 personer

Servér pizza med rødbedesalat.

Velkommen

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

Hakket okse 350 g  
Kartofler, øko 750 g  
Grønkål 1 ps  
Granatæble ½-1 stk  
Rødløg 1 stk  
Krydderi til frikadeller 1 ps  
Hvidløg 2 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 2 tsk  
Vineddike 3 spsk  
Olivenolie til dressing 6 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.

Servér 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 1/2 dl  
Agurk ½ stk  
Rødløg 1 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 6 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.

Servér svinemørbrad med tabouleh og humus til.

Velbekomme.

# UGENS OPSKRIFT

Uge 3 – 3 personer

