

Orientalisk Karrysuppe med Dampet Fisk & Knas

Tilberedelsestid: ca. 35 min. + ca. 10 min. ovntid

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
250 g	Kulmulefilet uden skind
500 g	Kartofler, øko
1 stk	Æbler
0,5 stk	Porrer
2 stk	Gulerødder, øko
2 stk	Forårsløg
0,5 dl	Kaffefløde
0,5 stk	Bouillon
2 tsk	Karryblanding

DET SKAL DU SELV HAVE

Vand
Olie
Salt & Peber

Tilberedning:

Tænd ovnen på 160 grader.

Rens og skær fisken i stykker af 3-4 cm. Læg dem på en bradepande og drys med salt og peber og dryp med lidt olivenolie.

Bag dem i ovnen i ca. 10 minutter.

Rens og snit æbler, porrer gulerødder i tern. Skræl kartoflerne og skær dem i tern.

Varm olie en en stor gryde og tilsæt krydderiblandingen. Lad det svits lidt uden at brænde det. Tilsæt derefter kartofler, porrer og gulerødder og svits dem i et par minutter.

Tilsæt bouillonterning, salt og peber samt vand så det dækker grøntsagerne. Tilsæt nu æble.

Lad suppen simre i 10-15 minutter til alle grøntsagerne er møre. Blend den derefter og hæld den tilbage i gryden.

Tilsæt fløde og smag til med salt og peber.

Vask og skær forårsløgene i stykker af 2-3 cm. Rist dem på en pande i et par minutter i olivenolie.

Servér suppen med den bagte fisk drysset med forårsløg.

Velbekomme.

Spanske Albondigas (Kødboller) i Tomatsauce med Ris

Tilberedelsestid: ca. 25 min. + ca. 20 min. ovntid

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
250 g	Hakket kalv og flæsk, 12%
2 fed	Hvidløg
1 stk	Løg
1 stk	Peberfrugter
0,5 ds	Hakkede tomater, øko
2 stilke	Frisk rosmarin
2 dl	Ris
2 tsk	Paprika mix (røget paprika & paprika)
0,5 stk	Lille løg

	DET SKAL DU SELV HAVE
0,5 stk.	Æg
2 spsk	Rasp (spsk)
	Mel
2 dl	Vand til sauce
	Sukker
	Salt & Peber

Tilberedning:

Tænd ovnen på 200 grader.

Pil og snit hvidløg fint. Rib og hak rosmarinen fint.

Rør en fars af det hakkede kød, æg, halvdelen af hvidløg, rasp, salt og peber, 1 lille revet løg og halvdelen af rosmarinen.

Lad farsen hvile lidt om muligt. Gerne ½ time i køleskabet, hvis du har tid. Form runde kugler af 4-5 cm x 4-5 cm. Rul dem i mel.

Pil og hak løg fint. Rens og skær peberfrugt i tern.

Lav en tomatsovs ved at sautere resten af hvidløget samt løg i olivenolie. Efter et par minutter tilsættes peberfrugt og til sidst tilføjes tomaterne samt vand.

Lad sovsen koge nogle minutter og tilsæt derefter paprika, salt og peber samt reesten af rosmarinen (gem evt. lidt til pynt) og evt. lidt sukker.

Hæld sovsen i et ovnfast fad og læg derefter kødbollerne ned i sovsen. De skal være halvt dækket af sovsen - tilsæt evt. lidt mere vand.

Bag nu kødbollerne i ovnen ved 200 grader i ca. 20 minutter.

Kog risene letsaltet vand i 10 minutter og lad dem derefter hvile endnu 10 minutter før servering. Hæld evt. overskydende vand ud.

Servér kødbollerne med ris. Pynt med resten af det finthakkede rosmarin.

NB. Du kan fint blende sovsen før du lægger den i det ovnfaste fad - så glider grøntsagerne lettere ned hos nogle børn!

Blomkålsbøffer med Rødspidskålssalat & Små Ovnkartofler

Tilberedelsestid: ca. 45 min. + ca. 25 min. ovntid

Ingredienser:

DET INDEHOLDER KASSEN	
500 g	Kartofler, øko
0,5 stk	Rødt spidskål
1 stilke	Bladselleri
1 stk	Gulerødder, øko
1 stk	Æbler
0,5 stk	Blomkål
100 ml	Creme fraiche
40 g	Solsikkekerner

DET SKAL DU SELV HAVE	
	Salt & Peber
	Fedtstof til stegning
1 tsk	Sennep
1 spsk	Vineddike
1 tsk	Honning
1 spsk	Gurkemeje
	el
2 tsk	karry (s)
	Olie

Tilberedning:

Skræl kartoflerne og skær dem i grove tern. Vend dem i olivenolie og salt og peber og evt. en smule timian. Bag dem på en bageplade med bagepapir i ca. 25 minutter ved 220 grader.

Skær blomkålen i skiver (tværsnit af blomkålen). Krydder den med salt, gurkemeje el. karry og peber.

Varm fedtstof på en pande og steg blomkålen ved middel-høj varme indtil det er brunt og vend det. Når blomkålen er mør og har bid tages den af varmen.

Rist solsikkekernerne på en tør pande til de er gyldne.

Snit spidskålen fint. Æblerne skæres i tern og bladselleri i tynde skiver. Gulerødderne skæres i tynde strimler med en kartoffelskræller.

Lav en dressing af creme fraiche, sennep, honning, vineddike, salt og peber.

Vend dressingen sammen med grøntsagerne og drys solsikkekerner over.

Servér ovnkartofler med blomkålsbøffer og rød spidskålssalat
Velbekomme.