

Indisk fiskegryde med Grøntsager

Tilberedelsestid: ca. 25 min.

Ingredienser:

1000	DET INDEHOLDER KASSEN
500 g	Mørksej
1 stk	Blomkål
1 ds	Tomatpuré
2 stk	Peberfrugter
8 stk	Gulerødder, øko
2 stk	Løg
1 ds	Kokosmælk, light
2 fed	Hvidløg
4 tsk	Ingefær
4 tsk	Indisk krydderi (koriander, gurkemeje, karry, garam masala)

DET SKAL DU SELV HAVE

Fedtstof til stegning
Salt og peber

Tilberedning:

Skær fisken i stykker af 2 x 3 cm og drys dem med salt og peber. Lad fisken hvile lidt.

Hak eller riv hvidløg og ingefær fint. Varm olie i en gryde og tilsæt ingefær, hvidløg samt krydderiblandingen. Steg krydderierne i et par minutter.

Tilsæt derefter løg, gulerødder og peber skåret i tynde strimler. Lad dem svitse et par minutter, hvorefter du tilsætter tomatpuréen. Tilsæt lidt salt og peber. Svits dem endnu et par minutter ved høj til middelvarme. Tilsæt kokosmælken, lidt salt og evt lidt ekstra vand og bring det i kog. Når det koger tilsættes fisken og varmen sænkes.

Lad retten simre 4-5 par minutter indtil fisken er mør. Smag til med salt og peber.

Riv blomkålen fint på et rivejern eller maskine.

Kog den i letsaltet vand i et par minutter og dræn den derefter i en si.

Servér fiskegryden med blomkålsris.

Velbekomme.

Nb. Hvis du vil have en mindre stærk ret, så tilsæt kun halvdelen af ingefæren og mindre hvidløg

Blomkålpizza med Kylling, Forårsløg og Rødløg

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

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
400 g	Kylling i strimler
1 stk	Blomkål
1 fed	Hvidløg
4 stk	ØKO Æg
4 stk	Forårsløg
2 stk	Frisk mozzarella
100 g	Parmesan
1 ds	Hakkede tomater, øko
1 stk	Squash

DET SKAL DU SELV HAVE

Olie
Salt og peber

Tilberedning:

Forvarm ovnen til 200°C.

Skyl og hak eller blend blomkål fint. Bland blomkålen sammen med æg, parmesan, salt og peber. Smør herefter blomkålmassen ud på en bageplade med bagepapir i en cirkel til pizza bund (1 stk. pr. person) af c. ½ cm's tykkelse. Bag dem i ca. 20 min.

Svits kylling i strimler i lidt olie på en pande i ca. 4-5 min., vend det jævnlige, krydr med salt og peber.

Vask og skær squashen i tynde skiver. Rens og skær og skær forårsløg i ca. 2 cm stykker.

Blend tomater, pil og pres hvidløg nedi. Krydder med salt og peber.

Skære mozzarellaen i tern.

Tag pizzabunden ud. Fordel tomatsauce, læg kylling i strimler, squash og mozzarella på. Bag pizzen i yderligere i ca. 5-10 min.

Servér blomkålpizzaen.

Velbekomme.

Tip: Vrid evt. det hakkede/blendede blomkål i et viskestykke, så bliver bunden mere sprød.

Græskarsuppe med Sprød Topping

Tilberedelsestid: ca. 30 min.

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
1 stk	Hokkaido Græskar, øko
1 ds	Kikærter
300 g	Røde Flæklinser
4 stk	Gulerødder, øko
2 stk	Løg
2 tsk	Ingefær
1 stk	Chili
1 stk	Citron
2 stk	Æbler
	DET SKAL DU SELV HAVE
	Salt & Peber
	Fedtstof til stegning
	Vand
2 tsk	Spidskommen (S)

Tilberedning:

Græskaret skylles godt og skæres midt over. Du kan vælge at skrælle hokaidoen, men der sidder gode vitaminer i skallen, så det gør jeg normalt ikke.

Kernerne fjernes og resten af hokaidoen, (evt. inkl. skræl) skæres i grove tern.

Gulerødder vaskes og løg pilles. Skæres i grove tern. Æbles skræl skæres i tern.

Sauter alle grøntsagerne i olivenolie i en stor gryde.

Vand tilsættes sammen med linserne til det dækker grøntsagerne.

Fjern kernerne og hak chilien fint. Skræl og hak ingefæret fint. Tilsæt chili og ingefær. Kom låg på suppen og kog den under høj varme i 20-25 minutter.

Suppen blendes. Blend til den er helt glat og cremet. Citronsaft tilsættes.

Smag suppen til med salt og frisk kværnet peber og evt. mere citronsaft.

Rist kikærterne på en pande sammen med lidt olie i ca. 5 minutter til de er sprøde. Krydder med spidskommen, salt og peber.

Servér suppen med kikærter til.

Velbekomme.