

DAG 1 – ORIENTALSK KARRYSUPPE MED LANGE & SURDEJSFLUTES**DET INDEHOLDER KASSEN**

Lange 375 g
Kartofler, øko 750 g
Æble 1 stk
Porrer 1 stk
Gulerødder, øko 2 stk
Forårsløg 3 stk
Fløde 1 1/2 dl
Suppe Krydderiblanding 1 ps
Bouillonterning 1 stk
Flutes 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Vand
Olie
Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Tænd ovnen på 160 grader.

Rens og skær fisken i stykker af 3-4 cm. Læg dem på en bradepande, 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 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, 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.

Lun flûtes i ovnen.

Servér suppen med den bagte fisk drysset med forårsløg og flûtes til.

Velbekomme.

DAG 2 – PIZZA MED PORTOBELLO SVAMPE & RUCCOLASALAT**DET INDEHOLDER KASSEN**

Pizzadej 1 stk
Tomat, øko 1 ds
Mozzarella 2 stk
Portobello Svampe 1 ps
Rucola 1 bk
Rødløg 1 stk
Gulerødder, øko 1 stk
Hvidløg 1 fed

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt & Peber
Oregano
Olivenolie
Olivenolie til salat 4 spsk
Eddike, (frugt eller hvidvin) 2 spsk
Honning ½ tsk

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader varmluft eller 225 grader almindelig ovnvarme. Lad din bageplade blive varm inde i ovnen.

Rul pizzadejen ud, læg den på et stykke bagepapir og lad den hæve i ca. 10 minutter.

Hæld de hakkede tomater i en skål og blend det. Tilsæt lidt salt, peber, lidt oregano samt presset hvidløg.

Skær portobello svampe i tynde skiver. Skær mozzarella i tern.

Fordel de blendede tomater over pizzadejen. Læg svampe og mozzarella over. Krydder med salt, peber, oregano og dryp lidt olivenolie over.

Tag den varme bageplade ud af ovnen og træk bagepapiret. Med pizzaen over på bagepladen. Bag pizzaen i ca. 10-12 minutter i ovnen - eller til kanten er gylden.

Gulerødder skæres i fine strimler med en kartoffelskræller. Skær rødløget i ringe. Vask rucolaen grundigt. Lav en dressing af olie, eddike, honning og lidt salt og peber. Vend dressingen over rucolaen og bland godt.

Servér pizzaen med salat.

Velbekomme.

DAG 3 – HAKKEBØFFER MED FRANSK KARTOFFELSALAT & BAGTE TOMATER

DET INDEHOLDER KASSEN

Hakket okse 450 g
Kartofler, øko 750 g
Tomater 3 stk
Kapers ½-1 gl
Hvidløg 1 fed
Rødløg 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Olie til kartoffelsalat 6 spsk
Sennep 2 tsk
Olivenolie til tomater 5 spsk
Vineddike 3 spsk
Fedtstof til stegning
Salt og peber
Honning 2 tsk

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader.
Skyl og halver tomaterne. Læg dem med skæresiden opad i et ildfast.
Bland lidt olie, salt, peber og presset hvidløg. Dryp det over tomaterne.
Bag tomaterne i ovnen i ca. 25 minutter.
Vask eller skræl kartofler og kog dem i letsaltet vand til de er møre.
Hæld vandet fra og skyl dem under koldt vand. Skær dem i grove tern og lad dem afkøle lidt og.
Form bøffer af hakkekødet og steg dem på en varm pande i ca. 4-6 minutter.

Lav en nem dressing ved at piske olie og vineddike sammen med honning og sennep samt lidt salt og peber. Smag den til med salt og peber og vend kartoflerne i. Dræn kapers. Rødløget snittes i fine tern og blandes sammen kartofler og kapers.

Servér hakkebøffer med kartoffelsalat og bagte tomater.

Velbekomme.

DAG 4 – SPICY KYLLINGEFILET MED BELUGALINSER

DET INDEHOLDER KASSEN

Kyllingefilet 3 stk
Belugalinser 2 1/2 dl
Salat ½-1 stk
Tomat 2 stk
Græskarkerner 1 ps
Rødløg 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Honning 5 spsk
Paprika 2 tsk
Olivenolie til salat 4 spsk
Vineddike 2 spsk
Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Skyl og kog linserne i letsaltet vand i ca. 25 minutter. Skyl dem under koldt vand.
Steg kyllingen i ca. 5 minutter på hver side på en pande. Krydder med salt og peber.
Vask salaten og skær den i grove stykker. Tomaterne skæres i tern og rødløget i ringe.

Rist græskarkerner på en tør pande.

Lav en nem dressing ved at piske olie, honning, paprika og vineddike sammen med lidt salt og peber.
Bland linser med dressingen og vend dem sammen med salat, tomat og rødløg. Drys græskarkerner over.

Servér kylling med linsesalat.

Velbekomme.