

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

Lange 500 g  
Kartofler, øko 1000 g  
Æble 2 stk  
Porrer 1 stk  
Gulerødder, øko 3 stk  
Forårsløg 4 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 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 3 stk  
Portobello Svampe 1 ps  
Ruccola 1 bk  
Rødløg 1 stk  
Gulerødder, øko 2 stk  
Hvidløg 2 fed

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Salt & Peber  
Oregano  
Olivenolie  
Olivenolie til salat 6 spsk  
Eddike, (frugt eller hvidvin) 3 spsk  
Honning 1 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 oven 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 600 g  
Kartofler, øko 1000 g  
Tomater 4 stk  
Kapers 1 gl  
Hvidløg 1 fed  
Rødløg 1 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Olie til kartoffelsalat 8 spsk  
Sennep 2 tsk  
Olivenolie til tomater 6 spsk  
Vineddike 4 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 4 stk  
Belugalinser 3 dl  
Salat 1 stk  
Tomat 3 stk  
Græskarkerner 1 ps  
Rødløg 1 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Honning 1 spsk  
Paprika 2 tsk  
Olivenolie til salat 6 spsk  
Vineddike 3 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.