

DAG 1 – INDISK FISKEGRYDE MED GRØNTSAGER & JASMINRIS**DET INDEHOLDER KASSEN**

Mørksej 375 g
Krydderi Indisk Curry 1 ps
Kokosmælk 1 ds
Jasminris 3 dl
Tomatpuré 1 ds
Grøn Peber 1 stk
Gulerødder, øko 2 stk
Løg 1 stk
Ingefær 2 tsk
Hvidløg 2 fed

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt og peber
Vand til ris 6 dl
Olie til stegning

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Skyl først risene godt i koldt vand og kog dem i en gryde i 10 minutter. Tag dem af varmen og lad dem trække i yderligere 10 minutter.
Skær fiskene 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 løg, gulerødder og peber skåret i tynde strimler. Lad dem svitse et par minutter, hvorefter du tilsætter tomatpuré. Tilsæt lidt salt og peber. Svits dem endnu et par minutter ved høj til middelvarme. Tilsæt kokosmælk, lidt salt og bring det i kog. Når det koger tilsættes fisken og varmen sænkes.
Lad retten simre et par minutter indtil fisken har taget farve. Smag til med salt og peber.

Servér fiskegryden med de kogte ris.

Velbekomme.

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

DAG 2 – FRIKADELLEBURGERE MED AGURKESALAT & RØDKÅLSSALAT**DET INDEHOLDER KASSEN**

Burgerboller 3 stk
Hakket kalv & flæsk 350 g
Løg, lille 1 stk
Agurk 1 stk
Rødkål, øko ½ stk
Æble 1 stk
Gulerødder, øko 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Æg 1 stk
Havregryn 1 dl
Fedtstof til stegning
Eddike til agurkesalat 1 dl
Vand til agurkesalat 2 dl
Salt til agurkesalat 1 tsk
Sukker 4 spsk
Honing 2 tsk
Vineddike 4 spsk
Salt & Peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Rør en fars af det hakkede kød, æg, havregryn, mælk, revet løg, salt og peber. Lad farsen hvile i 10-15 minutter. Form farsen til frikadeller og tryk dem lidt flade på den varme pande. Hertil kan du bruge en ske dyppet i lidt koldt vand. Steg først frikadellerne ved høj varme for at opnå en sprød skorpe og skru herefter ned til middeltemperatur.

Lav en nem agurkesalat. Snit agurken i tynde skiver. Bland eddike, vand, salt, peber samt sukker. Læg agurkeskiverne i marinaden og lad den stå i 15-30 minutter før servering. (Kan holde sig i køleskab i ca. en uges tid)
Lav nu en rødkålsalat. Snit rødkål meget fint, riv gulerødder og æble. Vend grøntsagerne i en marinade af vineddike, honning samt salt og peber.
Lun bollerne i ovnen i et par minutter.

Lav frikadelleburgerne ved bordet.

Velbekomme.

NB er du ikke til agurkesalat så snit i stedet agurken i tynde skiver og brug dem rå i frikadelleburgeren.

Uge 7 – 3 personer

DAG 3 – MEXICANSK CHILI SIN CARNE

DET INDEHOLDER KASSEN

Brune Ris 3 dl
Bønner 1 ds
Majs 1 ds
Løg 1 stk
Gulerødder, øko 2 stk
Tomater, øko 1 ds
Tomatpure 1 ds
Krydderi Chili sin Carne 1 ps
Chili 1 stk
Rød Peber 1 stk
Grøn Peber 1 stk
Hvidløg 2 fed
Creme Fraiche 1 dl
Koriander 1 bdt

DET SKAL DU SELV HAVE

Olie til stegning
Salt og peber
Vand 2 dl

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Skyl risene og sæt dem over kog i vand i forholdet 1:2 med lidt salt. Kog dem i ca. 20 minutter og lad dem derefter hvile i 10 minutter.

Snit løget fint. Vask og rens gulerødder og peber. Snit dem i tern.

Varm olie i en gryde. Svits løg til de bliver bløde. Tilsæt gulerødder og pebre.

Svits dem ved middel til høj varme i et par minutter.

Tilsæt derefter krydderblandingen, finthakket hvidløg, salt og peber samt finthakket chilli (uden kerner) og rør rundt. Tilsæt tomatpuré og svits den sammen med endnu et par minutter.

Så tilsætter du bønner, majs, hakkede tomater og lidt vand. Lad retten simre 10-15 minutter. Tilsæt evt. en smule mere vand, hvis du vil have lidt mere sovs.

Smag til med salt og peber.

Vask og hak koriander.

Servér chilien med ris og creme fraiche. Drys med koriander.

Velbekomme.

NB Husk vær varsom med doseringen af chilien -tilsæt det evt. tilsidst for at undgå at det bliver for stærk.