

DAG1 – STEGT KYLLING, GURKEMEJEBULGUR & SMØRSAUTEREDE GULERØDDER**DET INDEHOLDER KASSEN**

Kyllingefilet 4 stk
 Bulgur 4 dl
 Krydderi til kylling 1 ps
 Krydderi til bulgur 1 ps
 Citron, øko 1 stk
 Gulerødder, øko 1000 g

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt & peber
 Olie 2 spsk
 Vand 8 dl
 Karry 2 tsk
 Smør 25 g
 Fedtstof til stegning

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Krydr kyllingen med krydderiblandingen samt salt og peber. Lad den gerne hvile i ca. 10 minutter. Steg kyllingefileterne på en pande i ca. 4-5 minutter på hver side til de er gyldne.

Varm lidt olie sammen med krydderiblandingen i en gryde og svits det ved lav varme i et par minutter. Tilsæt derefter bulguren og salt og lad den svitse med et minuts tid. Tilsæt derefter vand og bring bulguren i kog. Sænk derefter varmen og lad bulguren simre i ca. 10 minutter, til de er møre. Smag til med salt og peber samt lidt citronsaft.

Skræl gulerødderne og skær dem i små tynde skiver a ca. ½ cm tykkelse.

Smelt smørret, tilsæt karryen og lad den simre i ca. 2 minutter. Derefter tilsættes gulerødderne som steges ved høj/middel varme i et par minutter, hvorefter temperaturen sænkes til laveste blus. Tilsæt en smule salt. Gulerødderne simrer færdig i ca. 5 minutter. De skal forblive møre.

Servér kylling med gulerødder og bulgur.

Velbekomme.

DAG 2 – LASAGNE MED OKSEKØD & RØDBEDER MED RUCOLASALAT.**DET INDEHOLDER KASSEN**

Hakket oksekød, 12% 400 g
 Rødbeder, øko 2 stk
 Gulerødder, øko 2 stk
 Rucola 1 bk
 Bladselleri 2 stk
 Løg 1 stk
 Hvidløg 3 fed
 Tomatpuré 1 ds
 Tomater, øko 1 ds
 Lasagneplader 1 pk
 Mozzarella 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Oregano ½ spsk
 Mælk, ca. 6 dl
 Muskatnød, sukker, salt & peber
 Mel 3 spsk
 Smør 50 g
 Olivenolie til stegning samt salat.
 Vineddike til salat
 Evt. Hvidvin el. rødvin (eller vineddike ca. 2 spsk) 1 dl
 Vand 4 dl

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 60 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader.

Pil og snit løg og bladsellerien fint. Skræl og riv rødbeder.

Svits løg og kød i en gryde. Tilsæt presset hvidløg, salt og peber og rør rundt. Tilsæt derefter vin eller vineddike og lad det koge ind.

Tilsæt bladsellerien og de revne rødbeder i retten og lader dem svitse med i et par minutter.

Tilsæt nu tomatpuréen og lad den "brænde" af. Derefter kommer du de dåsetomater samt vand og oregano i retten.

Lad saucen simre i ca. 10 minutter (men gerne meget længere). Smag til med salt, peber samt sukker.

Lav en bechamelsauce ved at smelte smørret i en tykbundet gryde, tilsæt melet og rør godt.

Bag saucen op ved at tilføje lidt mælk af gangen og lade saucen koge op.

Gentag indtil du har brugt al mælken. Tilsæt evt. ekstra mælk, hvis du vil have en tyndere sauce. Smag til med salt, peber og evt. stødt muskatnød.

Læg lasagnen sammen. Start med lidt væske fra kødsaucen i bunden før du lægger det første lag plader.

Læg nu skiftevis plader, kødsauce og bechamel. Afslut med bechamel. Skær mozzarellaen i tern og fordel den over lasagnen.

Bag lasagnen i ovnen ved 200 grader i 25-30 minutter.

Skræl og skær i strimler med en kartoffelskræller. Rucolaen vaskes og tørres.

Bland rucola og gulerødder. Vend dem i olie og eddike lige før servering.

Servér lasagnen med rucolasalat.

Velbekomme.

DAG 3 – KARTOFFEL-PORRESUPPE MED STEGTE LØG & BACONTERN

DET INDEHOLDER KASSEN

Kartofler, øko 1000 g
Porrer 3 stk
Fløde 2 1/2 dl
Timian 1 bdt
Løg 4 stk
Bacontern 200 g
Bouillonterning 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Smør
Salt og peber
Vand 10 dl

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Skral kartoflerne og skær dem i tern. Rens porrerne og snit dem i fine ringe.

Smelt lidt smør i en stor gryde. Tilsæt porrer og rist dem i et par minutter, hvorefter kartoflerne tilsættes. Sautér grøntsagerne endnu 2 minutter. Tilsæt timian, vand og bouillonterning.

Bring suppen i kog og sænk derefter varmen. Kog derefter suppen videre i ca. 15 minutter ved svag varme. Fjern timianstængler. Tilsæt derefter fløde og smag til med salt og peber.

Rist baconternene på en pande til de er sprøde og læg dem på et fedtsugende papir.

Pil og skær løg i fine tern. Rist derefter løgene på panden indtil de er sprøde.

Servér suppen med bacontern og ristede løg.

Velbekomme.

DAG 4 – RØD THAI CURRY MED SVINEKØD & GRØNTSAGER

DET INDEHOLDER KASSEN

Svinekød i strimler 450 g
Peberfrugt 2 stk
Squash 1 stk
Gulerod, øko 4 stk
Forårsløg 3 stk
Rød karry paste 1 bg
Kokosmælk 1 ds
Jasminris 4 dl

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt og peber
Neutral Olie
Evt. fiskesauce
Vand til ris 8 dl

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 25 minutter i alt

Skyl risene i koldt vand og sæt dem over kog i en gryde med vand tilsat salt. Kog risen i 10 minutter, tages derefter af varmen og trækker i 10 minutter. Tag en wokpande eller sauterpande og varm olien. Tilsæt derefter karrypasta og lad det stege i olien i ca. 2 minutter. Tilsæt svinekødet og sauté det et par minutter. Tilsæt derefter kokosmælken og bring det i kog.

I mens renses grøntsagerne. Skær pebereren i lange strimler og gulerødderne i tynde skiver. Squashen skæres i tern og forårsløget skæres i strimler. Tilsæt gulerødder, peberfrugt og squash i retten. Lad retten simre ca. 3-4 minutter endnu. Grøntsagerne skal være sprøde og må endelig ikke koge ud. Smag til med salt og peber og evt. fiskesauce og vend til sidst forårsløg i retten.

Servér thai curryen med jasminris.

Velbekomme.