

DAG1 – STEGT KYLLING, GURKEMEJEBULGUR & SMØRSAUTEREDE GULERØDDER

DET INDEHOLDER KASSEN

Kyllingefilet 5 stk
Bulgur 5 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% 500 g
Rødbeder, øko 3 stk
Gulerødder, øko 3 stk
Rucola 1 bk
Bladselleri 3 stk
Løg 1 stk
Hvidløg 3 fed
Tomatpuré 1 ds
Tomater, øko 2 ds
Lasagneplader 1 pk
Mozzarella 2 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Oregano ½ spsk
Mælk, ca. 7 dl
Muskatnød, sukker, salt & peber
Mel 4 spsk
Smør 50 g
Olivenolie til stegning samt salat.
Vineddike til salat
Evt. Hvidvin el. rødvin (eller vineddike ca. 2 spsk) 1 dl
Vand 6 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 5 stk
Fløde 2 1/2 dl
Timian 1 bdt
Løg 4 stk
Bacontern 250 g
Bouillonterning 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Smør
Salt og peber
Vand 12 dl

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Skræl 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 550 g
Peberfrugt 3 stk
Squash 1 stk
Gulerod, øko 5 stk
Forårsløg 4 stk
Rød karry paste 1 bg
Kokosmælk 1 ds
Jasminris 5 dl

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt og peber
Neutral Olie
Evt. fiskesauce
Vand til ris 10 dl

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 25 minutter i alt

Skyld risene i koldt vand og sæt dem over kog i en gryde med vand tilsat salt. Kog risene 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.

Imens renses grøntsagerne. Skær peberen 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.