

Uge 3 – 2 personer

**DAG 1 – KARTOFFELPIZZA & RØDBEDESALAT MED ÆBLER****DET INDEHOLDER KASSEN**

Pizzadej 1 stk  
 Krydderi til pizza 1 ps  
 Mozzarella 1 stk  
 Kartoffler, øko 400 g  
 Rødløg 1 stk  
 Rødbeder, øko 300 g  
 Æbler 1 stk  
 Ingefær, revet ½ tsk  
 Citron, øko ½ stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Olivenolie til kartofler 2  
 Salt & Peber  
 Olivenolie rødbeder 1 spsk  
 Eddike, (frugt eller hvidvin) 1 spsk  
 Honning 1 tsk

**SÅDAN GØR DU**

Tilberedning – ca. 40 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader varmluft eller 225 grader almindelig ovnvarme. Rul pizzadejen ud, læg den på en bageplade/r og lad den hæve i ca. 10 minutter.

Skræl eller vask kartoflerne. Skær kartoflerne i meget tynde skiver enten på et mandolinjern eller på en rivejern.

Skær tilsvarende rødløget i meget fine tynde strimler eller tern, hvis det er nemmere.

Bland kartofler, løg og krydderiblandingen i en skål sammen med salt, peber og olivenolie. Lad det trække lidt.

Skær mozzarella i små tern.

Fordele kartoffel-løg blanding ligeligt over dejen og drys derefter mozzarella over kartoflerne. Krydder godt med salt og peber.

Bag pizzaen i ca. 15 minutter i ovnen - eller til kanten er gylden.

Vask og skræl rødbederne. Riv dem på et mandolinjern eller på et rivejern.

Lav en dressing af olie, eddike, honning, lidt citronsaft, salt, peber og revet ingefær. Vend rødbederne i dressingen og lad dem trække.

Æblerne skæres i meget tynde skiver og lægges ovenpå rødbederne før servering.

Servér pizza med rødbedesalat.

Velkommen

**DAG 2 – KRYDREDE OKSEFRIKADELLER, GRØNTKÅLSSALAT & RÅSTEGTE KARTOFLE****DET INDEHOLDER KASSEN**

Hakket okse 250 g  
 Kartoffler, øko 500 g  
 Grønkål 1 ps  
 Granatæble ½-1 stk  
 Rødløg ½ stk  
 Krydderi til frikadeller 1 ps  
 Hvidløg 1 fed  
 Løg 1 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Æg 1 stk  
 Salt og peber  
 Fedtstof til stegning  
 Olie til kartofler  
 Mælk ½ dl  
 Havregryn ½ dl  
 Honning 1 tsk  
 Vineddike 2 spsk  
 Olivenolie til dressing 4 spsk

**SÅDAN GØR DU**

Tilberedning – ca. 40 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader.

Lav en fars af det hakkede kød, presset hvidløg, æg, havregryn, krydderiblanding, mælk samt salt og peber. Lad farsen hvile lidt i køleskabet hvis du har tid - gerne op til ½ time.

Form frikadellerne og placer dem på en bageplade med papir. Bag frikadellerne i ovnen i ca. 20 minutter. Test en frikadelle før du tager dem ud.

Vask (og skræl evt.) kartoflerne grundigt og fjern eventuelle urenheder.

Skær dem i tern. Pil løget og skær det i tern. Bland kartofler, løg med lidt olie, salt og peber.

Steg kartoflerne på en pande. Vend jævnligt. Kartofflerne skal stege i ca. 15-20 minutter til de er møre. Drys med lidt salt når de er færdige.

Vask og rib den grønne kål. Snit den fint.

Rødløget pilles og skæres i tynde ringe.

Rul granatæblet hårdt mod bordet, halvér det og bank kernerne ud med en ske.

Lav en dressing af olie, eddike og lidt honning. Vend dressingen sammen med grønkålet og fordel rødløg og granatæble over.

Servér frikadeller med råstegte kartofler og grønkålsalat.

Velbekomme.

**DAG 4 – SPICY SVINEMØRBRAD MED TABOLEH & HUMUS****DET INDEHOLDER KASSEN**

Svinemørbrad 1 stk  
Krydderi til svinemørbrad &  
humus 1 ps  
Persille 1 bdt  
Koriander 1 bdt  
Tomater 2 stk  
Bulgur 2 dl  
Agurk ½ stk  
Rødløg ½ stk  
Kikærter 1 ds  
Hvidløg 2 fed  
Citron, øko 1 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Spidskommen 1 tsk  
Æg 1 stk  
Havregryn ½ dl  
Mælk ½ dl  
Fedtstof til stegning  
Olivenolie til humus 6 spsk  
Vand til kogning af bulgur 5 dl  
Olivenolie til bulgur 2 spsk  
Salt og peber

**SÅDAN GØR DU**

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Gnid mørbraden med lidt salt og peber samt halvdelen af krydderiblandingen, knust hvidløg (gem 1 fed til humus). Lad den hvile i ca. 5-10 minutter før den steges ved middel-høj varme i ca. 5-7 minutter på hver side.

Lad kødet hvile på et skærebræt i ca 5-10 minutter. Skær kødet i helt tynde skiver - gerne lidt på skrå så du får en stor flade på kødet.

Kog bulguren i letsaltet vand i ca. 10 minutter. Tag dem af blusset, når de er møre og skyl dem under koldt vand.

Rødløg, agurk og tomater i fine tern.

Vask og hak persille og koriander (også stilken) fint.

Til tabouleh blander du bulgur, tomater, rødløg, agurk, persille og koriander.

Vend olivenolie og saften fra ½ citron ned i salaten og krydder med lidt salt.

Lav en humus ved at hælde væsken fra kikærterne og hæld dem i en blender.

Tilsæt olivenolie, saften fra ½ citron, resten af krydderiblandingen, presset hvidløg. Blend det til en lind masse. Smag til med salt og peber.

Servér svinemørbrad med tabouleh og humus til.

Velbekomme.

**DAG 4 – RØD THAICURRY MED KYLLING & GRØNTSAGER****DET INDEHOLDER KASSEN**

Kylling i strimler 250 g  
Peberfrugt 1 stk  
Broccoli ½-1 stk  
Gulerod, øko 2 stk  
Forårsløg 1 stk  
Karry paste 1 bg  
Kokosmælk 1 ds  
Jasminris 2 1/2 dl

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Salt og peber  
Neutral Olive  
Evt. fiskesauce  
Vand til ris 5 dl

**SÅDAN GØR DU**

Tilberedning – ca. 40 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 karrypasta og lad dem stege i olien i ca. 2 minutter.

Tilsæt kylling og sauté den et par minutter. Tilsæt kokosmælken og bring det i kog.

Imens senses grøntsagerne. Skær peberen i lange strimler, broccolien i små buketter og gulerødderne i tynde skiver. Tilsæt gulerødder, peberfrugt og broccoli i retten. Lad retten simre ca. 3-4 minutter endnu. Grøntsagerne skal være sprøde og må endelig ikke koge ud. Smag til med salt, peber og evt. fiskesauce. Forårsløget skæres i strimler og vendes til sidst i retten.

Servér thai curryen med jasminris.

Velbekomme.