

DAG 1 – PIZZA MED PORTOBELLO SVAMPE & RUCCOLASALAT

DET INDEHOLDER KASSEN

Pizzadej 1 stk
Tomat, øko 1 ds
Mozzarella 2 stk
Portobello Svampe 1 ps
Ruccola 1 bk
Rødløg 1 stk
Gulerødder, øko 1 stk
Hvidløg 1 fed

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt & Peber
Oregano
Olivenolie
Olivenolie til salat 4 spsk
Eddike, (frugt eller hvidvin) 2 spsk
Honning ½ 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 ovnen 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 2 – HAKKEBØFFER MED FRANSK KARTOFFELSALAT & BAGTE TOMATER

DET INDEHOLDER KASSEN

Hakket okse 450 g
Kartofler, øko 750 g
Tomater 3 stk
Kapers ½-1 gl
Hvidløg 1 fed
Rødløg 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Olie til kartoffelsalat 6 spsk
Sennep 2 tsk
Olivenolie til tomater 5 spsk
Vineddike 3 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 3 – SPICY KYLLINGEFILET MED BELUGALINSER**DET INDEHOLDER KASSEN**

Kyllingefilet 3 stk
Belugalinser 2 1/2 dl
Salat ½-1 stk
Tomat 2 stk
Græskarkerner 1 ps
Rødløg 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Honning 5 spsk
Paprika 2 tsk
Olivenolie til salat 4 spsk
Vineddike 2 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.

DAG 4 – LYNSTEGT SAVOYKÅL MED SVINKØD & DIP**DET INDEHOLDER KASSEN**

Skinkekød i strimler 300 g
Rødløg 1 stk
Savoykål ½ stk
Ingefær ½-1 spsk
Gulerødder, øko 2 stk
Chili 1 stk
Hvidløg 2 fed
Jasminris 3 dl
Sød Chilisauce 1 bg

DET SKAL DU SELV HAVE

Vand 6 dl
Olie
Soya ½-1 dl
Salt & Peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Start med at hakke hvidløg og ingefæret fint. Chilien renses for kerner og snittes fint.

Lav en marinade til kødet af halvdelen af ingefæret og hvidløget, lidt chili, soya og lidt olie. Mariner kødet i 10-15 minutter eller længere tid, hvis du har det.

Skyl risene grundigt. Sæt ris og vand over kog. Tilsæt lidt salt. Når vandet koger dæmpes blusset og risene koger i ca. 10 minutter. Derefter tages de af blusset og hviler i ca. 10 minutter.

Snit savoykålen i tynde strimler og resten af grøntsagerne i stængler af a 4-5 cm.

Varm olie i en wokgryde. Tilsæt resten af ingefæret og hvidløget og svits det lidt og tilsæt derefter grøntsagerne. Steg dem ved høj varme i nogle minutter. Tilæt soya efter smag.

Tag grøntsagerne af pande og steg nu kødet ved høj varme. Steg det af to gange - det er vigtigt at kødet steges og ikke koges. Når det er brunt tilsættes grøntsagerne. Smag retten til med soya, salt og peber. Hvis du vil have en stærk ret kan du evt. tilsætte chilikerne.

Servér lynstegte grøntsager med svinekød, ris og sød chili sauce.

Velbekomme.