

DAG 1 – KYLLING I SURSØD SAUCE MED GRØNTSAGER & JASMINRIS

DET INDEHOLDER KASSEN

Kyllingefilet i strimler 350 g
Peberfrugt 1 stk
Løg 1 stk
Glaskål, øko 1 stk
Gulerod, øko 2 stk
Jasminris 3 dl
Ingefær 1 spsk

DET SKAL DU SELV HAVE

Ketchup 2 spsk
Eddike 8 tsk
Honning 8 tsk
Maizena 4 tsk
Soya 3 spsk
Vand til ris 6 dl
Salt og peber
Vand til sauce 7 spsk

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Skyl risen og kog den i letsaltet vand i forholdet 1:2. Efter 10 minutter tages gryden af og risen hviler i ca. 10 minutter.

Skræl ingefæren og skær den i helt fine tern. Varm lidt olie i en wokgryde, tilsæt halvdelen af ingefæren og svits den lidt.

Svits kyllingen i olien og tag kyllingen op af gryden.

Skræl glaskålet og gulerødder. Snit glaskål, gulerod, grøn peber og løget i tynde strimler.

Steg nu grøntsagerne i olien tilsat resten af ingefæren samt lidt salt.

Efter et par minutter tilsættes eddike, honning, ketchup, soya og vand.

Bring det hele i kog, tilsæt kyllingen og lad det simre 4-5 minutter. Opløs maizena i lidt vand og jævn retten. Smag til med salt og peber.

Servér retten med ris.

Velbekomme.

DAG 2 – GULERODSSUPPE MED KARRY & KOKOS

DET INDEHOLDER KASSEN

Gulerod, øko 750 g
Løg 1 stk
Kartofler, øko 3 stk
Porre 1 stk
Æble 1 stk
Bouillonterning 1 stk
Krydderblanding til gulerodssuppe 1 ps
Kokos 1 ps
Fløde 2 dl
Flutes 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt & Peber
Vand
Olivenolie

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Gulerødderne skrælles og rives på et rivejern. Løget pilles og hakkes fint. Kartofler skæres i fine tern og porres snittes i tynde skiver.

Sautér alle grøntsagerne i olivenolie i en stor gryde.

Tilsæt bouillonterning, krydderblanding og vand til det dækker grøntsagerne.

Kom låg på suppen og kog den under høj varme i 15-18 minutter.

Suppen blendes glat og cremet. Tilsæt fløde og smag til med salt og peber.

Rist kokos på en tør pande til det er gyldent.

Skær æblet i fine tern.

Servér suppen med kokos, æbler ovenpå og flutes til.

Velbekomme.

DAG 3 – GRILLET SVINEMØRBRAD MED RØD BULGURSALAT & MAJS

DET INDEHOLDER KASSEN

Svinemørbrad 1 stk
Bulgur 3 dl
Squash ½-1 stk
Peberfrugt 1 stk
Rødløg ½-1 stk
Tomatpuré 1 ds
Majs 3 stk
Krydderi til mørbrad/bulgur 1 ps

DET SKAL DU SELV HAVE

Olivenolie spsk
Vineddike 2 spsk
Brun farin eller sukker 1 tsk
Fedtstof til stegning
Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 30 minutter i alt

Gnid mørbraden med lidt salt og peber samt halvdelen af krydderiblandingen. Lad den hvile i ca. 5-10 minutter, før den grilles eller 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.

Vask bulguren og kog den i letsaltet vand i ca. 10 minutter. Hæld vandet fra og skyl den grundigt i koldt vand. Rødløg pilles og hakkes fint. Squash, peberfrugt og rødløg skæres i fine tern.

Lav en dressing af tomatpuré, olivenolie, eddike, resten af krydderiblandingen, brun farin samt salt og peber. Vend bulguren og løgene sammen med dressingen, lad den trække i ca. 5 minutter, før du vender resten af grøntsagerne i salaten.

Rens og kog majsene i letsaltet vand til de er møre - dvs. i ca. 6-8 minutter. Servér svinemørbraden med bulgursalat og søde majs.

Velbekomme.