

**DAG 1 – KYLLING I SURSØD SAUCE MED GRØNTSAGER & JASMINRIS**

---

**DET INDEHOLDER KASSEN**

Kyllingefilet i strimler 650 g  
Peberfrugt 1 stk  
Løg 2 stk  
Glaskål, øko 1 stk  
Gulerod, øko 6 stk  
Jasminris 6 dl  
Ingefær 2 spsk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Ketchup 3 spsk  
Eddike 10 tsk  
Honning 10 tsk  
Maizena 6 tsk  
Soya 5 spsk  
Vand til ris 12 dl  
Salt og peber  
Vand til sauce 15 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 1000 g  
Løg 2 stk  
Kartofler, øko 6 stk  
Porre 2 stk  
Æble 2 stk  
Bouillonterning 1 stk  
Krydderiblanding til gulerodssuppe 1 ps  
Kokos 1 ps  
Fløde 2 1/2 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, krydderiblanding 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 5 dl  
Squash 1 stk  
Peberfrugt 1 stk  
Rødløg 1 stk  
Tomatpuré 1 ds  
Majs 6 stk  
Krydderi til mørbrad/bulgur 1 ps

#### DET SKAL DU SELV HAVE

Olivenolie 8 spsk  
Vineddike 4 spsk  
Brun farin eller sukker 3 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.