

DAG 1 – FISKEFRIKADELLER MED BROCCOLIMOS & GNAVEGRØNT**DET INDEHOLDER KASSEN**

Hakket fisk 250 g
Broccoli 1 stk
Kartofler, øko 500 g
Gulerod, øko 3 stk
Citron, øko 1 stk
Løg, lille ½ stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Æg 1 stk
Havregryn ½ dl
Mælk ½ dl
Fedtstof til stegning
Smør 15 g
Salt & Peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Rens broccolien og skær den i mindre stykker. Stokken kan fint anvendes og skæres i små tern, den skal have lidt længere kogetid. Kartofflerne (skrælles) og skæres i grove tern. Kog kartofler og broccolistokken sammen i ca. 5 minutter. Derefter tilsættes resten af broccolien, kog 5 minutter mere og hæld vandet fra. Tilsæt en smule smør og lidt mælk. Pisk mosen med en piskeris, så den bliver grov med struktur. Smag til med salt, peber og citronsaft.

Rør en fiskefars af det hakket fisk (hak det evt. helt fint på et skærebræt), æg, havregryn, lidt revet løg, salt og peber samt revet citronskal. Det er vigtigt at farsen er lind, men hænger godt sammen. Tilsæt evt. mere havregryn eller mælk om nødvendigt.

Lad farsen hvile lidt - gerne ½ time hvis du har tid. Form derefter farsen til frikadeller og steg dem i en pande i fedtstof 4-5 minutter på hver side.

Gulerødderne skrælles og skæres i stængler.

Servér fiskefrikadeller med broccolimos og gulerødder.

Velbekomme

DAG 2 – KYLLING I SURSØD SAUCE MED GRØNTSAGER & JASMINRIS**DET INDEHOLDER KASSEN**

Kyllingefilet i strimler 250 g
Peberfrugt 1 stk
Løg 1 stk
Glaskål, øko 1 stk
Gulerod, øko 2 stk
Jasminris 2 1/2 dl
Ingefær ½ spsk

DET SKAL DU SELV HAVE

Ketchup 1 spsk
Eddike 4 tsk
Honning 4 tsk
Maizena 2 tsk
Soya 2 spsk
Vand til ris 5 dl
Salt og peber
Vand til sauce 5 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 maizenaen i lidt vand og jævn retten. Smag til med salt og peber.

Servér retten med ris.

Velbekomme.

DAG 3 – GULERODSSUPPE MED KARRY & KOKOS

DET INDEHOLDER KASSEN

Gulerod, øko 600 g
Løg 1 stk
Kartofler, øko 2 stk
Porre 1 stk
Æble 1 stk
Bouillonterning 1 stk
Krydderiblanding 1 ps
Kokos 1 ps
Fløde 1 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 og flutes til. Velbekomme.

DAG 4 – GRILLET SVINEMØRBRAD MED RØD BULGURSALAT & MAJS

DET INDEHOLDER KASSEN

Svinemørbrad 1 stk
Bulgur 2 1/2 dl
Squash 1/2 stk
Peberfrugt 1 stk
Rødløg 1/2-1 stk
Tomatpuré 1 ds
Majs 2 stk
Krydderi til mørbrad og bulgur 1 ps

DET SKAL DU SELV HAVE

Olivenolie 4 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.