

DAG 1 – KULMULEFILET MED KARTOFLER & SAUTERET SAVOYKÅL MED ÆBLER

DET INDEHOLDER KASSEN

Kulmulefilet 250 g
Kartofler, øko 500 g
Savoykål, øko ½ stk
Creme Fraiche 2 dl
Æble 1 stk
Persille 1 bdt

DET SKAL DU SELV HAVE

Fedtstof til stegning
Salt og peber
Karry 1 ts

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Vask kartoflerne og skær dem i grove tern. Kog dem i letsaltet vand i ca. 10 minutter til de er møre. Hæld vandet fra. Skær kålhovedet midt over og fjern stokken. Vask og snit kålen helt fint. Fjern kernehuset på æblerne og skær dem i tynde både. Varm lidt olie i en sauterpande. Tilsæt karry og svits den i et par minutter. Vend kålen i og tilsæt salt og peber. Sautér kålen i nogle minutter og tilsæt derefter æblerne og lad dem stege med i et par minutter. Vend kartoflerne ned i og lad kartoflerne stege med i et par minutter.

Fisken skæres i stykker af 4-5 cm og drysses med salt og peber. Fisken steges på en pande, først ved høj varme på skindsiden. Dæmp varmen til middel og steg den i alt 5-8 minutter til kødet er hvid.

Vask og hak persillen fint.

Lav en dressing af creme fraiche, salt, peber, persille og lidt karry.

Servér kulmule med kål, kartofler og creme fraiche-dressing.

Velbekomme.

DAG 2 – GRÆSKE OKSEDELLER MED ROSMARINKARTOFLER & MAJSKOLBER

DET INDEHOLDER KASSEN

Hakket oksekød 250 g
Rosmarin 1 bdt
Hvidløg 1 fed
Kartofler, øko 500 g
Løg, øko 1 stk
Majskolber 2 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Olivenolie
Æg 1 stk
Mælk ½ dl
Havregryn ½ dl
Smør til majs
Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 45 minutter i alt

Tænd ovnen på 220 grader.

Hak løget fint. Vask rosmarinen, fjern bladene fra stænglerne og hak det fint.

Rør en fars af oksekød, æg, havregryn, løg, mælk, salt, peber, presset hvidløg samt halvdelen af rosmarinen. (tilføj evt. lidt chili hvis du ønsker en stærkere frikadelle)

Lad farsen hvile i 10-15 minutter. Form frikadellerne med en ske og steg dem på en pande i ca. 6-8 min.

Vask kartoflerne, tør dem godt og skær dem i grove tern. Vend dem med olie, salt, peber og rosmarin.

Læg kartoflerne på en bradepande med bagepapir og bag dem i ovnen i ca. 30 minutter til de er gyldne.

Rens majsene. Sæt en stor gryde vand over kog. Når vandet koger tilsættes salt. Kog derefter majsene i 8-10 minutter til de er blevet mørkegule.

Servér oksefideller med kartofler og majskolber med smør på.

Velbekomme.

DAG 3 – SPICY GRØNKÅLSTÆRTE MED RØDKÅLSSALAT

DET INDEHOLDER KASSEN

Tærtedej 1 pk
Æg, øko 4 stk
Løg, øko 1 stk
Hvidløg 1 fed
Chili 1 stk
Grøntkål, øko 1 ps
Frisk Mozzarella 1 pk
Rødkål, øko ½ stk
Solsikkekerner 1 ps
Nektariner 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Mælk ½ dl
Salt og peber
Olie til sautering
Oregano 1 tsk
Vineddike 2 tsk
Olivenolie 4 tsk
Honning 1 tsk

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 45 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader.
Løget pilles og snittes i tern. Vask og rib grøntkålen. Hak det fint. Fjern kernerne fra chilien og hak den fint.
Varm olie på en pande og svits løgene i ca. 5 minutter til de er bløde. Tilsæt derefter grøntkålen og chilli. Rist det sammen med løgene i ca. 5 minutter. Krydder godt med salt og peber.
Rul dejen ud i en tærteform. Fordel grønkål og løg over.
Pisk æggene sammen med mælk, oregano, presset hvidløg, salt og peber. Hæld vandet fra mozzarella-osten og hak den.
Hæld massen over grøntsagerne, fordel mozzarella-stykkerne over og bag tærten i ovnen i 25-30 minutter. Test at den er nok ved at stikke i tærten med en kødnål.
Snit rødkålet fint.
Lav en dressing af vineddike, olie, honning og lidt salt. Vend den godt sammen med rødkålet. Skær nektarinerne i tynde skiver. Rist solsikkekernerne på en tør pande.
Bland nektariner sammen sammen med rødkålen og drys solsikkekernerne over.

Servér tærten med rødkålssalat.

Velbekomme.

DAG 4 – CREOLSK JAMBALAYA MED CHORIZO & GRØNTSAGER

DET INDEHOLDER KASSEN

Chorizo 1 pk
Peberfrugt 1 stk
Løg, øko 1 stk
Ris 2 dl
Forårsløg 2 stk
Bønner 1 ds
Krydderiblanding 1 ps
Hvidløg 1 fed

DET SKAL DU SELV HAVE

Vand 4 dl
Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Skær chorizo i tynde skiver. Pil og hak løg og hvidløg fint.
I en stor sauterpande eller gryde steger du chorizoen sammen med løg og hvidløg. Hæld evt. noget af fedtet fra.
Rens og skær peberfrugt i grove tern og tilsæt den sammen krydderiblandingen og risen.
Svits det hele i et par minutter og tilsæt derefter bønner, vand og lidt salt.

Lad retten simre i ca. 10 minutter eller til risen er mør. Smag til med salt og peber.

Hak forårsløget fint og drys den over risretten lige før servering.

Velbekomme.

UGENS OPSKRIFT

Uge 36 – 2 personer

