

DAG 1 – FISKEFRIKADELLER MED SPIDSKÅLSSALAT & BLÅ KARTOFLER

DET INDEHOLDER KASSEN

Hakket fisk 250 g
Blå kartofler 500 g
Spidskål, øko ½ stk
Citron, øko 1 stk
Ingefær ½ tsk
Peanuts 1 ps
Løg, lille ½ stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Æg 1 stk
Havregryn ½ dl
Mælk ½ dl
Fedtstof til stegning
Olivolie til kartofler 2 spsk
Honning ½ spsk
Salt og peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 45 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader.

Vask kartoflerne og skær dem i kvarte. Vend dem i olie, salt og peber.

Bag kartoflerne i ovnen i ca. 25 minutter til de er sprøde.

Rør en fiskefars af hakket fisk (hak det evt. helt fint på et skærebræt), æg, mælk, havregryn, lidt revet løg, salt, 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 i ca. 10 minutter, men gerne en halv time om muligt. Form derefter farsen til frikadeller og steg dem på en pande, i fedtstof 4-5 minutter på hver side.

Snit spidskålen helt fint. Hak og rist peanuts på en tør pande.

Lav en dressing af citronsaft, revet ingefær, honning, lidt vand samt salt og peber. Vend dressing sammen med spidskålet og drys peanuts over.

Servér fiskefrikadellerne med kartofler og spidskålssalat.

Velbekomme.

DAG 2 – KØDBOLLER I TOMATSAUCE MED PEBERFRUGT & ROSMARIN

DET INDEHOLDER KASSEN

Hakket kalv/flæsk 250 g
Hvidløg 2 fed
Løg 1 stk
Rød peber 1 stk
Grøn peber 1 stk
Tomater, øko 1 ds
Rosmarin 1 bdt
Ris 2 1/2 dl

DET SKAL DU SELV HAVE

Æg 1 stk
Rasp 2 spsk
Paprika 2 tsk
Hvedemel ½ dl
Vand til sovs 3 dl
Sukker 1 tsk
Olie
Salt & Peber

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 60 minutter i alt

Tænd ovnen på 200 grader.

Pil og snit hvidløget fint.

Rør en fars af det hakket kød, halvdelen af hvidløget, rasp, salt og peber, 2 spsk revet løg, lidt finthakket rosmarin og æg.

Lad farsen hvile lidt om muligt. Gerne ½ time i køleskabet. Form runde kugler af 4-5 cm x 4-5 cm. Rul dem i mel.

Lav en tomatsovs ved at sautere resten af hvidløget samt løg i olie. Efter et par minutter tilsættes peberfrugt og til sidst tilføjes tomaterne samt vand.

Lad sovsen koge nogle minutter og tilsæt derefter paprika, salt og peber samt lidt finthakket rosmarin (gem lidt til pynt) og evt. lidt sukker. *

Hæld sovsen i et ovnfast fad og læg derefter kødbollerne ned i sovsen. De skal være halvt dækket af sovsen - tilsæt evt. lidt mere vand.

Bag nu kødbollerne i ovnen ved 200 grader i ca. 15-20 minutter.

Kog risene i letsaltet vand i 10 minutter og lad dem derefter hvile endnu 10 minutter før servering.

Servér kødbollerne med de kogte ris. Pynt med resten af det finthakkede rosmarin.

NB. * Du kan fint blende sovsen før du lægger den i det ovnfaste fad - så glider grøntsagerne lettere ned hos nogle børn!

DAG 3 – GRØNTSAGSLASAGNE MED RÅSYLTEDE REGNBUE-GULERØDDER

DET INDEHOLDER KASSEN

Gulerødder, øko 3 stk
Blomkål, øko ½ stk
Squash 1 stk
Løg 2 stk
Hvidløg 2 fed
Tomatpuré, stor 1 stk
Tomater, øko 1 ds
Lasagneplader 1 pk
Mozzarella 1 stk
Regnbue-gulerødder, Øko 500 g
Ingefær ½ spsk

DET SKAL DU SELV HAVE

Oregano 1 spsk
Mælk ca. 3 dl
Muskatnød -efter smag
Mel 2 spsk
Smør 25 g
Salt & Peber
Eddike - æble el. alm 1 dl
Sukker til gulerødder 65 g

SÅDAN GØR DU

Tilberedning – ca. 45 minutter i alt

Pil og hak løget fint. Vask, skræl og riv gulerødder på et rivejern. Blomkålet vaskes og skæres i helt små buketter. (Riv den evt. for at den glider nemmere ned hos de yngste). Squashen skæres i tern.

Svits løg i et par minutter i en stor gryde. Tilsæt revne gulerødder, blomkål, squash og svits dem i ca. 4-5 minutter. Tilsæt tomatpuré, dåsetomater, presset hvidløg, oregano, salt og peber. Tilsæt lidt mere vand for at få en tyndere sauce.

Lad saucen simre i 15-20 minutter. Smag til med salt og peber samt sukker.

Derefter laver du en bechamelsauce ved at smelte smørret i en tykbundet gryde. Tilsæt melet og rør godt.

Bag saucen op ved at tilføje lidt mælk af gangen og lade saucen koge op. Gentag indtil du har brugt al mælken. Smag til med salt, peber og muskatnød.

Læg lasagnen sammen. Start med lidt sauce i bunden før du lægger det første lag plader.

Læg nu skiftevis plader, grøntsagssauce og bechamel. Afslut med bechamel. Skær den friske mozzarella i fine tern og drys den over retten. Krydder til sidst med salt og peber og drys lidt oregano ovenpå.

Bag lasagnen i ovnen ved 200 grader i 25-30 minutter.

Vask regnbue-gulerødderne og skær dem i helt tynde skiver på et rivejern.

Kog eddike og sukker sammen i et par minutter. Riv lidt ingefær ned til lagen og hæld den derefter over gulerødderne.

Lad gulerødderne trække i ca. 10 minutter inden servering.

Servér lasagnen med de råsyltede gulerødder.

Velbekomme.

DAG 4 – GRILLET SVINEMØRBRAD MED RØD BULGURSALAT & MAJS

DET INDEHOLDER KASSEN

Svinemørbrad 1 stk
Bulgur 2 1/2 dl
Squash ½ stk
Peberfrugt 1 stk
Rødløg ½-1 stk
Tomatpuré, lille 1 ds
Majs 2 stk
Krydderiblanding 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 og 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.