

**DAG 1 – FISKEFRIKADELLER MED SPIDSKÅLSSALAT & RUGBRØDSHAPSERE****DET INDEHOLDER KASSEN**

Hakket fisk 350 g  
Spidskål, øko ½ stk  
Citron, øko 1 stk  
Ingefær 1 tsk  
Peanuts 1 ps  
Rugbrødshapsere 3 stk  
Løg, lille 1 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

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

**SÅDAN GØR DU**

Tilberedning – ca. 35 minutter i alt

Tænd ovnen på 250 grader.

Rør en fiskefars af hakket fisk (hak det evt. helt fint på et skærebræt), æg, mælk, havregryn, lidt revet løg samt 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 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.

Halvér rugbrødshapsere og rist dem i ovnen ved høj varme i nogle minutter.

Servér fiskefrikadeller med spidskålssalat og rugbrødshapsere.

Velbekomme.

**DAG 2 – HAKKEBØFFER MED OVNBAGTE KULØRTE RØDBEDER****DET INDEHOLDER KASSEN**

Hakket oksekød 450 g  
Rødbeder, øko 700 g  
Hvidløg 1 fed  
Persille 1 bdt  
Majs 3 stk

**DET SKAL DU SELV HAVE**

Fedtstof til stegning  
Honning 3 spsk  
Salt og peber  
Olivenolie

**SÅDAN GØR DU**

Tilberedning – ca. 45 minutter i alt

Tænd ovnen på 180 grader.

Skræl rødbeder og skær dem i fine tern. Vask og hak persillen fint. Vend dem sammen med olie, halvdelen af persillen, presset hvidløg, honning, salt og peber i et ildfast fad. Bag dem i ovnen i ca. 25 minutter til de er møre. Vend dem undervejs.

Form hakkebøffer og steg dem på en pande i 3-4 minutter på hver side.

Krydder med salt og peber.

Rens og kog majsene i letsaltet vand til de er møre - dvs. i ca. 6-8 minutter.

Servér hakkebøffer med rødbeder og majs.

Velbekomme.

### DAG 3 – ORIENTALSK GULERODSSUPPE MED RISTET KOKOS & ÆBLER

---

#### DET INDEHOLDER KASSEN

Gulerødder, øko 800 g  
Løg 1 stk  
Kartofler, øko 3 stk  
Porre 1 stk  
Æble 1 stk  
Chili ½ stk  
Bouillonterning 1 stk  
Ingefær 2 tsk  
Kokos 1 ps  
Kokosmælk 1 ds  
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. Kartoffler skæres i fine tern og porre snittes i tynde skiver. Fjern kernerne fra chilien (gem dem evt. til senere) og hak den fint. Skræl og hak ingefæret fint. Sautér alle grøntsagerne i olivenolie i en stor gryde. Tilsæt bouillonterning 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 kokosmælk og smag til med salt og peber. Tilsæt evt. chilikerner for en stærkere ret. Rist kokos på en tør pande til de er gyldent. Skær æblet i fine tern.

Servér suppen med kokos, æbler og flutes til.

Velbekomme.