

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 dressingens 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 OVNBAKTE 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.

DAG 4 – SPICY KOTELETTER MED BAGT BUTTERNUT-SQUASHSALAT

DET INDEHOLDER KASSEN

Koteletter 3 stk
Krydderier til koteletter 1 ps
Butternut-squash ½-1 stk
Solsikkekerner 1 ps
Hvidløg 2 stk
Hjertesalat 1 pk
Gulerødder, øko 2 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt og peber
Olivenolie til marinade 2 spsk
Vineddike 2 spsk
Olivenolie til dressing 4 spsk

Tilberedning – ca. 45 minutter i alt

Tænd ovnen på 220 grader.
Halver butternut, fjern kernerne og skræl den. Skær den i tern af 2 x 2 cm. Vend den i lidt olivenolie og salt. Fordel ternene på en bageplade belagt med bagepapir.
Bag squashen i ovnen i ca. 20 min til ternene er gyldne.
Lav en marinade til koteletterne af olie, knust hvidløg, krydderiblandingen, salt og peber. Bank koteletterne flade og læg dem i marinaden og lad den trække i ca. 15 minutter. (Kan med fordel gøres dagen før eller om morgenen)
Brun koteletterne på begge sider på grillen eller panden. Skru ned for varmen (eller læg dem i udkanten af grillen) og steg dem ca. i ca. 3-4 minutter på hver side ved svag/middelvarme.
Vask salaten og skær den i grov stykker. Rist solsikkekerner på en tør pande til de er gyldne. Skræl gulerødderne og skær dem i tynde skiver med en kartoffelskræller på langs.
Lav en dressing af olivenolie, vineddike, salt og peber.
Anret salaten på et fad, fordel gulerødder og butternut-squash ovenpå og hæld dressing over. Til sidst drysses solsikkekernerne over.

Servér koteletterne med butternutsalaten.

Velbekomme.

SÅDAN GØR DU