

DAG 1 – FISKEFRIKADELLER MED SPIDSKÅLSSALAT & RUGBRØDSHAPSERE

DET INDEHOLDER KASSEN

Hakket fisk 650 g
Spidskål, øko 1 stk
Citron, øko 1 stk
Ingefær 1 tsk
Peanuts 1 ps
Rugbrødshapsere 6 stk
Løg, lille 1 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Æg 1 stk
Havregryn 1-2 dl
Mælk 2 dl
Fedtstof til stegning
Honning 1 1/2 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 900 g
Rødbeder, øko 1200 g
Hvidløg 2 fed
Persille 1 bdt
Majs 6 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Fedtstof til stegning
Honning 4 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 1500 g
 Løg 2 stk
 Kartoffler, øko 6 stk
 Porre 2 stk
 Æble 2 stk
 Chili 1 stk
 Bouillonterning 1 stk
 Ingefær 3 stk
 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 6 stk
 Krydderier til koteletter 1 ps
 Butternut-squash 2 stk
 Solsikkekerner 1 ps
 Hvidløg 3 stk
 Hjertesalat 1 pk
 Gulerødder, øko 4 stk

DET SKAL DU SELV HAVE

Salt og peber
 Olivenolie til marinade 4 spsk
 Vineddike 5 spsk
 Olivenolie til dressing 12 spsk

SÅDAN GØR DU

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, krydderblanding, 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 dressingen over. Til sidst drysses solsikkekernerne over.

Servér koteletterne med butternutsalaten.

Velbekomme.