



LINSE DHAL MED RAITA OG N A A N B R Ø D

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 1 stk. Løg Øko
- 1 Hvidløg
- 12 g. Ingefær
- 150 g. Linser Røde Øko
- 1 ds. Hakket Tomater
- 1/2 brev Grøntsagsbouillon
- 200 g. Jasminris
- 1/2 ps. Mini Naan Bread

Til Raita:

- 10 g. Mynte Øko
- 1/2 Hvidløg
- 1/2 stk. Agurk

Det skal du selv sørge for...

- Rapsolie til stegning
- 1,5 tsk Karry
- 0,5 spsk. Spidskommen
- 1/4 spsk. Stødt. Koriander
- 1/4 tsk. Chili flager
- 3 dl. Vand

Til Raita:

- 1 dl. Græsk yoghurt
- 1/4 tsk. Spidskommen
- Salt og Friskkværnet peber

Sådan gør du...

Klargør grøntsagerne og linserne:

Pil løgene, og hak dem fint.

Pil hvidløget, og pres det med en hvidløgspresser eller hak det fint.

Skræl ingefæren, og riv den fint.

Hæld linserne i en sigte, og skyl dem grundigt.

Forbered krydderierne:

Mål krydderierne af.

Tilberedning:

Find en mellemstor gryde.

Varm gryden op over høj varme med lidt rapsolie.

Skrú ned til middelvarme, og svits hvidløg, løg og ingefær i 1-2 minutter.

Tilsæt krydderierne, og svits dem i 1-2 minutter, mens du rører i gryden.

Tilsæt linserne, hakket tomat, grøntsagsbouillon og vand.

Lad retten simre i ca. 30 minutter med låg på gryden.

Det er vigtigt at røre jævnlige i gryden. Tilsæt evt. mere vand, hvis retten er for fast.

Smag til med salt og friskkværnet peber.

Kog risene:

Skyl risene grundigt under koldt, rindende vand i en sigte.

Kom 2 dele vand til 1 del ris i en gryde, tilsæt lidt salt, og bring vandet i kog.

Når vandet koger, tilsæt risene, og skru ned til lav varme.

Lad risene småsimre i 10 minutter under låg. Efter 10 minutter, fjern gryden fra varmen, men lad risene stå under låg i yderligere 10 minutter.

Lav raita:

Skyl mynten grundigt under koldt vand, og tør den godt. Hak mynten fint.

Skyl agurken grundigt under koldt vand, og riv den groft på et rivejern.

Pil hvidløget, og pres det med en hvidløgspresser eller hak det fint.

Rør græskyoghurt med hakket mynte, revet agurk, hvidløg og spidskommen.

Smag til med salt og friskkværnet peber.

Lad raitaen trække på køl indtil servering.

Servering:

Varm naanbrød.

Server dhal i dybe skåle med ris, naanbrød og raita.

God arbejdslyst & velbekomme.

P I K A N T K O T E L E T T E R I F A D M E D P A S T A

Vejl. tilberedning ca. 40 min.**Det har du i kassen...**

- 300 g. Koteletter
- 250g. Pasta Penne Fuldkorn Øko
- 2 stk. Gulerødder Øko
- 1/2 stk. Løg Øko
- 1/2 Hvidløg
- 1/2 stk. Squash Grøn
- 1 stk. Porrer Øko
- 100 g. Buko pikant flødeost

Det skal du selv sørge for...

- 1/2 dl vand
- 1/2 tsk. Tørret timian
- 1/2 tsk. Tørret basilikum
- ½ tsk. Tørret chili flager
- 1 1/4 dl. Madlavningsfløde
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

Forbered alle grøntsagerne:

Pil løgene, og hak dem fint.

Pil hvidløgene, og pres dem eller hak dem fint.

Skyl squashen grundigt under koldt vand, og skær den i mundrette tern.

Skyl porrerne grundigt under koldt vand. Skær dem igennem på langs ind til midten, så du kan skylle mellem bladene – skyl grundigt.

Skær porrerne i ca. 1 cm tykke skiver.

Skræl gulerødderne, og skær dem i kvarte på langs. Skær dem derefter i små stykker.

Lav koteletter i fad:

Find en sauteerpande frem.

Varm panden op med olie ved høj varme.

Brun koteletterne – de skal ikke steges færdigt, men blot have en stegeskorpe.

Krydr med salt og peber.

Tag koteletterne af panden, og læg dem i et ildfast fad, der er stort nok til både koteletter og alle grøntsagerne.

Kom lidt olie på panden igen, og sørg for, at den er varm.

Steg løg og hvidløg i et par minutter, til løgene er klare.

Tilsæt de resterende grøntsager, og steg dem i ca. 3-4 minutter.

Tilsæt vand, timian, basilikum og chili, og lad det koge lidt ind.

Tilsæt pikantost til panden, og fordel det godt.

Kom de stegte grøntsager med pikantost i fadet med koteletterne.

Hæld madlavningsfløden over, og bland det hele godt sammen.

Sæt fadet i ovnen i ca. 15-20 minutter, til koteletterne er gennemstegte.

Tag fadet ud af ovnen, og lad retten hvile i 5 minutter inden servering.

Kog pasta, når der er ca. 10 minutter tilbage af tiden på koteletterne:

Sæt en gryde over med rigeligt vand, og tilsæt lidt salt. Når vandet koger, tilsættes pastaen.

Pastaen koges i ca. 8-10 min., eller indtil den er al dente.

Servering:

Server koteletterne i fadet og pasta ved siden af.

God arbejdslyst & velbekomme.

PANKO KYLLING MED HALVE BAGTE KARTOFLER OG VINTERSALAT MED GRÆSKAR

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 300g Kyllingefilet
- 50 g. Pankorasp
- 1/2 stk. Hokkaido Øko
- 100 g. Flowersprout kål
- 1 stk. Æble Aroma
- 500 g. Kartoffler Øko

Det skal du selv sørge for...

Til græskaret:

- ¼ dl. Rapsolie
- 1/2 spsk. Æblecidereddike
- 1/2 spsk. Tørret timian

Til Panering:

- Hvedemel til panering
- 1 tsk. Paprika
- 1 stk. Æg

Andet:

- 1 tsk Paprika til kartoflerne
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

Lav de halve bagte kartofler:

Skyl og skrub kartoflerne grundigt, og tør dem.

Halver kartoflerne.

Læg bagepapir på en bageplade.

Placer kartoflerne på bagepladen med skærefladen opad.

Pensl med rapsolie, og krydr med paprika, salt og friskkværnet peber.

Bag kartoflerne i ca. 30 minutter, til de er møre.

Klargør salaten:

Skyl og vask hokkaidoen grundigt under koldt vand.

Del hokkaidoen, og fjern kernerne med en ske.

Skær hokkaidoen i skiver, og del skiverne, så de er ca. 4 cm lange.

Kom hokkaidostykkerne i et ildfast fad.

Bland rapsolie, honning og æblecidereddike sammen, og pensl hokkaidostykkerne med blandingen.

Drys med timian, salt og friskkværnet peber.

Bag dem i ca. 20 minutter – der skal stadig være lidt bid i dem.

Skyl flowersprouts grundigt under koldt vand, og tør dem.

Varm en pande op ved høj varme, tilsæt lidt rapsolie, og sautéer flowersprouts i ca. 4-5 minutter, vend dem ofte.

Skyl og vask æblerne grundigt under koldt vand.

Del æblerne i kvarte, og skær dem i små stykker, der passer til en salat.

Stil æblestykkerne til side, mens hokkaidoen bager færdig.

Lav kyllingen:

Bank kyllingefileterne let flade med en kødhammer eller en kagerulle (bank ikke for hårdt).

Pisk ægget sammen.

Kom pankorasp på en tallerken.

Bland hvedemel, paprika, salt og friskkværnet peber sammen.

Vend nu kyllingefileterne i melblanding, derefter i æggemassen og til sidst i pankoraspen.

Læg de panerede kyllingefileter på en tallerken, og lad paneringen sætte sig – det tager et par minutter.

Imens varmes en stor pande op med rigeligt rapsolie.

Steg kyllingefileterne ved middel varme i ca. 5 minutter på hver side, til de er sprøde og gyldne.

Tjek, at kyllingefileterne er gennemstegte ved at måle kernetemperaturen – den skal være 75 grader.

Lad kyllingen hvile i 2-3 minutter.

Imens samles salaten:

Læg de stegte flowersprouts på et fad, læg de bagte Hokkaido stykker ovenpå, drys med æbler og dryp en lille smule æblecidereddike over salaten.

Servering:

Server den sprøde pankokylling med de bagte kartofler og vintersalaten.

God arbejdslyst & velbekomme.



PASTA AI GAMBERI MED PALMEKÅL

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 250 g. Rå pillet vannameirejer
- 1/2 stk. Løg Øko
- 1,5 Hvidløg
- 50 g. Revet Parmesan
- 250 g. Spaghetti Øko
- 125 g. Palmekål
- 125 g. Tomat Cherry
- 1/2 brev Grøntsagsbouillon

Det skal du selv sørge for...

- 1 1/4 dl. Madlavningsfløde
- 1 dl. Vand
- ½ tsk. Chili flager
- Salt og friskkværnet peber
- Rapsolie til stegning

Sådan gør du...

Start med at ordne alle grøntsagerne:

Pil løget, og hak det fint.

Pil hvidløget, og pres det eller hak det fint.

Skyl og vask palmekålen grundigt under koldt vand – tør kålen grundigt.

Fjern midterribben, og riv kålen i grove stykker.

Skyl og vask tomaterne grundigt under koldt vand, og tør dem. Skær tomaterne i halve.

Soigner rejerne:

Tjek, at rejerne er fri for skaller og urenheder, og at tarmen er fjernet.

Skyl dem, og tør dem godt.

Lav nu retten:

Find en sautérpande, og varm den op ved høj varme.

Kom lidt olie på panden.

Steg rejerne i et par minutter på hver side, til de skifter farve fra grå til lyserød.

Tag rejerne af panden, og stil dem til side.

Kom evt. lidt mere olie på panden, og svits løgene, til de bliver klare.

Tilsæt palmekålen, og lad den falde sammen.

Skrue ned til middel varme.

Kom tomaterne og hvidløget på panden, og steg i 5 minutter – pas på, at hvidløget ikke branker.

Tilsæt chiliflager – justér selv efter, hvor stærk du ønsker retten.

Hæld vand og grøntsagsbouillon i, og lad det koge ind.

Tilsæt madlavningsfløden, og kog i 5 minutter.

Kom parmesan i, og smag til med salt og peber – evt. flere chiliflager, hvis du ønsker det.

Mens du laver retten, koges pastaen:

Sæt en gryde over med rigeligt vand, og tilsæt lidt salt. Når vandet koger, tilsættes pastaen.

Pastaen koges i ca. 7-9 minutter, eller indtil den er al dente.

Dræn pastaen for vand – gem evt. lidt pastavand til at justere konsistensen på saucen.

Servering:

Vend rejerne i saucen, så de får en smule varme.

Vend pastaen i saucen, og bland det hele godt sammen.

Justér evt. konsistensen med lidt pastavand, hvis nødvendigt.

Server med friskkværnet peber på toppen.

God arbejdslyst & velbekomme.

INDHOLDSLISTE FOR KASSE TIL 2 PERSONER



Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:

- 2 stk. Løg Øko
- 3 Hvidløg
- 12 g. Ingefær
- 10 g. Mynte Øko
- 1 stk. Agurk
- 2 stk. Gulerødder Øko
- 1 stk. Squash Grøn
- 1 stk. Porrer Øko
- 1 stk. Hokkaido Øko
- 100 g. Flowersprout kål
- 1 stk. Æble Aroma
- 500 g. Kartoffler Øko
- 125 g. Palmekål
- 125 g. Tomat Cherry
- 50 g. Revet Parmesan
- 200 g. Buko pikant flødeost



Frostvarerne skal opbevares i fryseren indtil det skal bruges, optø på dagen i køleskabet:

- 300 g. Koteletter
- 300g Kyllingefilet
- 250 g. Rå pillet vannameirejer

Opbevares mørkt og tørt:

- 150 g. Linser Røde Øko
- 1 ds. Hakket Tomater
- 1 brev Grøntsagsbouillon
- 200 g. Jasminris
- 1 ps. Mini Naan Bread
- 250g. Pasta Penne Fuldkorn Øko
- 50 g. Pankorasp
- 250 g. Spaghetti Øko

Egen indkøbsseddel:

- 1 dl Græsk yoghurt
- 1 stk. Æg
- 2,5 dl. Madlavningsfløde
- Karry
- Spidskommen
- Koriander
- Chili flager
- Æblecidereddike
- Tørret timian
- Hvedemel til panering
- Paprika
- Tørret basilikum
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber