



P A S T A M E D Æ R T E R O G A S P A R G E S

Vejl. tilberedning ca. 25 min.**Det har du i kassen...**

- ½ pk. Spaghetti Nr 1
- ½ fed Hvidløg
- 1 Løg
- ½ pk. Sukkerærter
- ½ bdt. Grønne asparges
- ½ pk. Cherry tomater
- ½ ps. Revet Parmesan
- ½ pk. Bacontern

Det skal du selv sørge for...

- 1/2 dl. Piskefløde eller madlavningsfløde
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...**Orden grøntsagerne**

Pil hvidløg og hak det fint eller pres det

Pil løg og hak løg fint

Skyl sukkerærterne og skær dem i tynde strimler på skrå

Skyl aspargesne og knæk det nederste hårde stykke af aspargesen, skær aspargesne i 2 cm lange stykker.

Skyl tomaterne og halver dem

Kog pastaen

Sæt en gryde over med rigeligt vand og tilsæt lidt salt. Når vandet koger, tilsættes pastaen. Pastaen koges i ca. 7-9 min., eller indtil den er al dente.

Lav retten

Find en sauteerpande og steg baconet sprødt, tag det af varmen og læg det på fedt sugende papir.

Sauteres nu løg og hvidløg i bacon fedtet - tilsæt evt. lidt mere olie. Når løgene er bløde, tilsættes fløde og asparges, tomater og sukkerærterne.. Rør rundt ved høj varme i et minut.

Vend bacon og pastaen i retten

Servering

Server retten med parmesan og friskkværnet peber.

God arbejdslyst & velbekomme.



RISNUDDELSALAT MED GRØNTSAGER OG KRYDRET KØD

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 200 g Risnudler
- 1 fed Hvidløg
- 1 Rødløg
- ¼ stk. Spidskål
- 75 g Haricot verts
- ½ Rød peberfrugt
- ½ Rød chili
- 250 g Hakket oksekød
- 1 Lime
- 10 g Frisk koriander

Det skal du selv sørge for...

- ½ dl Sød chilisaUCE
- ¼-½ teskefuld Sukker
- 2 spsk Fiskesauce
- Rapsolie til stegning
- Salt

Sådan gør du...

Start med at tilberede risnudlerne:

Kog letsaltet vand op i en stor gryde. Læg nudlerne i vandet. Sluk for gryden, sæt den til side, læg låg på, og lad nudlerne stå ca. 5 minutter, til de er møre. Hæld dem i en si, og skyl dem under koldt vand. Stil dem til side i en stor skål.

Klargør grøntsagerne:

Skræl hvidløget og hak det fint. Skræl løg og skær det i tynde både. Vask spidskålen grundigt under koldt vand, og snit den i tynde strimler. Skær bønnerne i stykker på ca. 3-5 cm. Skyl og vask peberfrugten grundigt under koldt vand, og skær den i tynde strimler. Skyl og vask chilien grundigt under koldt vand, fjern kerner og mellemvægge, og hak den fint. Skyl og vask limefrugterne grundigt under koldt vand, og pres saften af dem.

Tilbered kødet:

Lad en wok, sautérpande eller dyb pande blive varm med lidt rapsolie. Tilsæt kødet, og vend det, til det skiller og ændrer farve. Tilsæt hvidløg og løg, og steg i et par minutter ved høj varme. Kom kål og bønner i under omrøring, og derefter peberfrugt, chilisaUCE og limesaft.

Smag til med sukker og fiskesovs, og lad retten stege yderligere 3-4 minutter. Hvis retten skal være mere krydret, tilsæt chili til sidst.

Servering:

Skyl og vask koriander grundigt under koldt vand og tør dem godt. Hak koriander groft.

Kom kødet i skålen med nudlerne, og bland det hele godt. Server chilisaUCen til retten.

God arbejdslyst & velbekomme.

KARBONADER MED STUVEDE ÆRTER OG GULERØDDER

Vejl. tilberedning ca. 35 min.

Det har du i kassen...

- 300 g Hakket kalv og flæsk
- 500 g Kartoffler
- 4 Gulerødder
- 150 g Fine ærter
- ½ ps. Krus persille
- ¼ Spidskål

Sådan gør du...

Kog kartoflerne

Start derfor med, enten at skrubbe kartoflerne grundigt fri for jord eller skræl og skyl dem. Kom kartoflerne i en stor gryde og fyld gryden med vand, til kartoflerne er dækket. Kom lidt salt i vandet.

Sæt gryden på komfuret og kog kartoflerne i ca. 15 min.

Skyl persillen under koldt vand og hak den fint.

Karbonader.

Del det hakkede kød i 4 portioner og form hver del med hænderne til du har en ca. 1 1/2 cm høj karbonade.

Slå ægget ud i en dyb tallerken eller bred skål og pisk det sammen.

Hæld mel og rasp op på hver deres tallerken.

Vend først karbonaden i melet, derefter det sammenpiskede æg og til sidst raspen. Gentag dette for alle 4 karbonader. Varm en pande op ved høj varme og kom olien på.

Brun karbonaderne af ved først at stege dem 1 min på hver side. Skru derefter temperaturen ned til lav varme og steg karbonaderne færdig, ca. 6 min på hver side. Tjek om karbonaden er gennemstegt, ved at måle temperaturen i midten af kødet.

Den skal helst være min 75 grader. Eller skær en karbonade over på midten, og tjek om den er lyserød stadigvæk.

Stuvede ærter og gulerødder.

Start med at skrælle gulerødderne og skær dem i tern, ca. 1x1 cm. Kog 5 dl letsaltet vand op og kom gulerødderne og ærterne i. Lad grøntsagerne koge med i ca. 1-2 min. Tag grøntsagerne op af vandet og dryp dem af, eventuelt i et dørslag, men gem kogevandet.

Smelt smør i en gryde og pisk melet i.

Tilsæt gradvist kogevandet, fra grøntsagerne, mens du pisker, og lad stuvningen koge igennem ca. 4-5 min ved svag varme. Tilsæt ærter og gulerødder og smag stuvningen til med salt og peber. Skyl persillen og hak den fint.

Spidskål:

Flæk spidskålet.

Skær roden fra, og skær kålen i strimler.

Varm olie op i en høj sautepande, og steg kålen af ved middelvarme i 3 min. Tilsæt smør og drys lidt salt og peber over.

Sluk for blusset, og lad kålen simre i saften. Server straks.

Servering:

Server karbonaderne med de stuvede ærter og gulerødder, samt de kogte kartofler.

Drys med det hakkede persille.

God arbejdslyst & velbekomme.

Det skal du selv sørge for...

- ½ Æg (brug evt. et helt, hvis du vil have ekstra fylde)
- ½ dl Rasp
- ½ dl Mel (Karbonader)
- 1 spsk Olie
- 10 g Smør (til karbonaderne)
- 1-2 spsk Mel (Stuvede ærter og gulerødder)
- 15 g Smør (til kålen)
- Salt og friskkværnet peber

B L O M K Å L S S U P P E M E D K U L M U L E

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 250 g Kulmule
- ½ Blomkål
- ½ Citron
- ½ Hønsbouillonterning
- 10 g Kørvel Øko
- ½ fed Hvidløg
- 1 Løg

Det skal du selv sørge for...

- 0,25 liter Vand
- ½ teskefuld Chili knust, tørret
- 1 Laurbærblad
- 0,5 dl Piskefløde eller madlavningsfløde
- ¼ teskefuld Muskatnød revet
- Rapsolie til stegning
- Salt og Friskkværnet peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 225 grader varmluft

Orden gørrtasagerne:

Pil hvidløg og hak det fint eller pres det
Pil løg og hak det fint
Pluk blomkålene i små buketter

Find en stor gryde frem

Varm gryden op med lidt olie på
Sauter løg og hvidløg
Tilsæt buketterne af blomkål og sauter dem under omrøring i 3-4 minutter
Tilsæt vand, hønsbouillon, laurbærblade og fløde. Læg låg på gryden og lad suppen simre i 15-20 minutter.

Blend blomkålssuppen og hæld den tilbage i gryden.
Varm suppen igennem og smag til med citronsaft, muskatnød, salt og peber.

Lav fisken

Læg kulmuleportionerne på en bageplade på bagepapir og pensel fisken med olie.
Krydr med salt og knust chili.
Steg kulmulen i ovnen i 8-10 minutter og lad trække i 5 minutter.

Servering

Skyl kørvelen og pluk den i mindre stykker
Læg de ovnstegte kulmuleportioner i dybe tallerkener og hæld den varme suppe over. Drys med kørvel inden servering.

God arbejdslyst & velbekomme.

INDHOLDSLISTE FOR KASSE TIL 2 PERSONER



Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:

- 2 fed Hvidløg
- 2 Løg
- 1 pk. Sukkerærter
- 1 bdt. Grønne asparges
- 1 pk. Cherry tomater
- 1 ps. Revet Parmesan
- 1 Rødløg
- 1 stk. Spidskål
- 1 Rød peberfrugt
- 1 Rød chili
- 1 Lime
- 10 g Koriander
- 500 g Kartoffler
- 4 Gulerødder
- 1 ps. Krus persille
- 1 Blomkål
- 1 Citron
- 10 g Kørvel Øko



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

- 1 pk. Bacontern
- 75 g Haricot verts
- 250 g Hakket oksekød
- 300 g Hakket kalv og flæsk
- 150 g Fine ærter

Opbevares mørkt og tørt:

- 1 pk. Spaghetti Nr 1
- 200 g Risnudler
- 1 Høsebouillonterning

Egen indkøbsseddel:

- 1 dl. Piskefløde eller
madlavningsfløde
- Sød chilisaucе
- Sukker
- Fiskesauce
- 1 Æg
- Rasp
- Mel
- 25 g. Smør
- Chili knust, tørret
- Laurbærblad
- Muskatnød revet
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber