

RIS BOWLE MED MARINERET KOTELET OG FRISK KORIANDERDRESSING

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 200 g. Parboiled ris
- 1/2 stk. Squash Grøn
- 150 g. Gulerødder i Sæk Øko
- 300 g. Koteletter
- 1 Hvidløg
- 1/2 stk. Limefrugt Øko
- 10 g. Koriander Øko
- 1/4 stk. Spidskål
- 1/2 brev Soja

Det skal du selv sørge for...

- 1 spsk. Sur/sød chilisaucе
- 1 spsk. Brun farin
- 1/2 tsk. Stødt koriander
- 1/2 tsk. Æblecider- eller hvidvinseddike
- 1/2 spsk. Olivenolie (Til dressing)
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber
- Evt. groft hakkede saltede peanuts til topping

Sådan gør du...

Start med at marinere koteletterne.

Lav marinade til koteletterne.
Pil hvidløg og hak det fint.
Skyl lime grundigt under koldt vand og riv skallen fra hele limen.
Kom sur/sød chilisaucе, limeskal, sojasauce, brun farin, hvidløg og stødt koriander i en frysepose.
Skær koteletter i lange strimler. Kom strimlerne ned i posen med marinaden og sno toppen af posen, så indholdet ikke falder ud.
Masser kødet godt rundt i marinaden, og opbevar på køl til tilberedning.

Klargør grøntsager, mens kødet marinere.

Skræl gulerod og skyl grundigt under koldt vand. Riv guleroden på den grove side på et rivejern.
Skyl squash grundigt under koldt vand og skær den i mundrette tern.
Pil de yderste blade af spidskål og skyl resten grundigt under koldt vand.
Halver spidskålet fra bund til top (gem den ene halvdel til anden opskrift), og snit tynde strimler af det halve spidskål.

Kog ris.

Skyl risene grundigt under rindende koldt vand i en sigte. Kom 2 del vand til 1 del ris i en gryde, med lidt salt og bring vandet i kog. Tilsæt risene når vandet koger og skru ned på lav varme. Lad risene småsimre i 10 min under låg. Efter 10 min, fjern risene fra varmen, men lad dem stå under låg i yderligere 10 min.

Sauter squash og spidskål, mens risene koger.

Varm en stor pande op ved høj varme, med lidt olie på. Kom squash og spidskål på og skru ned for varmen, så grøntsagerne sauteres, men ikke brunes.
Drys med salt og peber efter smag.
Lad grøntsagerne sautere i ca. 2-3 min. eller til de er blevet let blanke.
Fjern grøntsagerne fra panden, uden at rengøre panden.

Tilbered koteletstrimler.

Kom lidt olie på den samme pande, som grøntsagerne har været på og skru op for høj varme.
Kom koteletstrimlerne på den varme pande og steg dem i ca. 5-7 min. eller til de er gennemstegte.

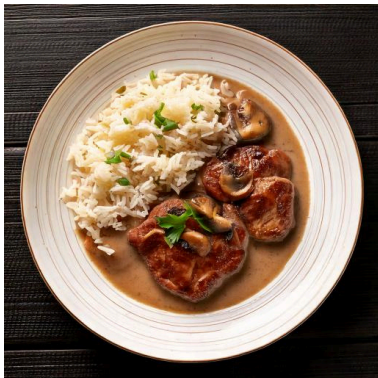
Lav korianderdressing.

Skyl koriander grundigt under koldt vand.
Halver lime og pres saften fra begge halvdele.
Kom olivenolie, limesaft, korianderblade, æblecider- eller hvidvinseddike og salt og peber efter smag i en blender eller minihakker og blend dressing, til den er sammehængende.

Servering.

Anret en bund af ris i et passende antal skåle, top med sauterede grøntsager, gulerodsstrimler og marineret kotelet. Hæld den friske korianderdressing henover og drys eventuelt med hakkede saltede peanuts.

God arbejdslyst & velbekomme.



M Ø R B R A D B Ø F F E R I S V A M P E S A U C E H E R T I L S P R Ø D G R Ø N K Å L S S A L A T

Vejl. tilberedning ca. 35 min.

Det har du i kassen...

- 300 g. Svinemørbrad DK
- 50 g. Bacontern
- 125 g. Champignon
- 1 stk. Løg
- 1/2 brev. Grøntsagsbouillon
- 200 g. Parboiled ris
- 200 g. Grønål Øko
- 50 g. Gulerødder Øko
- 1 stk. Pære Conference
- 1/2 stk. Porrer
- 1/2 stk. Citron Øko

Det skal du selv sørge for...

- Rapsolie til stegning
- 1 1/4 dl Madlavningsfløde
- 1/2 spsk. Tørret timian
- Salt og Friskkværnet peber
- 1/4 dl Rapsolie til pestoen

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

Start med at ordne grøntsagerne:

Skyl og vask svampene grundigt under koldt vand, så de er fri for jord. Skær dem i kvarte.

Pil løgene, og skær dem i ringe.

Skyl porren grundigt under koldt vand, og del den i grøn top og hvid bund – gem det grønne til pestoen. Skær den hvide del af porren i tynde ringe.

Kog ris:

Skyl risene grundigt under rindende koldt vand i en sigte.

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

Tilsæt risene, når vandet koger, og skru ned på lav varme.

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

Lav mørbradretten:

Skær mørbraden i bøffer på ca. 2 cm i bredden.

Rist bacon sprødt på en tør pande, og læg det på et stykke køkkenrulle. Panden skal ikke vaskes af!

Tryk mørbradbøfferne let flade med håndfladen, og brun dem godt af ved høj varme i baconfedtet – cirka 1 minut på hver side. Læg bøfferne i et ildfast fad.

Rist champignonerne ved høj varme i stegeresterne med lidt olie. De skal afgive væske og få en flot gylden farve. Fordel champignonerne over mørbradbøfferne.

Steg løgene i lidt olie, til de er klare og bløde.

Tilsæt madlavningsfløde, evt. lidt grøntsagsbouillon og timian. Lad saucen koge lidt ind, til den begynder at tykne.

Læg de sprødeste bacontern i saucen, og smag til med salt og friskkværnet peber.

Hæld saucen over mørbradbøfferne og champignonerne, og sæt fadet i ovnen i cirka 10 minutter, indtil mørbradbøfferne er gennemstegte.

Salaten:

Rib grønkålen, skyl den grundigt under koldt vand, og snit den fint.

Skræl gulerødderne, og skær tynde strimler med en kartoffelskræller – eller riv dem på et rivejern.

Skyl pærene, del dem, fjern kernehusene, og skær dem i både.

Lav pestoen:

Blend den grønne del af porren med olie, salt, peber og citronsaft, indtil du har en ensartet masse. Smag pestoen til – den må gerne have en kraftig smag.

Anret salaten:

Vend alle grøntsagerne med pestoen, og anret salaten. Pynt med saltede peanuts og evt. nogle ekstra både af pære.

Servering:

Server mørbrad i svampesauce med kogte ris og grønkålssalat.

God arbejdslyst & velbekomme.



P A D T H A I M E D K Y L L I N G

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 1,5 breve. Soyasauce
- 1 stk. Limefrugt Øko
- 300 g. Kyllingeoverlår u/skind u/ben
- 75 g. Spirer Bønne i BK Øko
- 1/2 stk. Peberfrugt Rød
- 75 g. Gulerødder Øko
- 50 g. Rødløg
- 1/4 stk. Spidskål
- 200 g. Ægnudler

Det skal du selv sørge for...

- 1/2 spsk. sukker
- 1 spsk. fiskesauce
- Rapsolie til stegning
- 1 stk. æg, sammenpisket

Sådan gør du...

Start med at lave pad thai sauce

Rør soya, sukker, fiskesauce, og lime saften sammen

Orden grøntsager:

Dræn bønne spirer

Skyl og vask peberfrugt, skær peberfrugten i tynde strimler

Skræl gulerødderne, og skær dem først i tynde skiver på det lange led,

skær dem her efter i helt tynde stave.

Pil rødløg og halver det, skær det i tynde både

Pil de yderste blade af spidskålen og snit det fint

Orden kyllingen:

Skær kyllingen i tern 2x2 cm

Lav Pad Thai retten:

Kom nudlerne i en skål og dæk dem med kogende vand. Lad nudlerne stå at trække i vandet i ca. 8 minutter.

Steg kyllingetern i olie i en sauterpande eller en wokpande. Tilsæt grøntsager og bønnespirer. Hæld pad thai saucen i og tilsæt nudlerne.

Bland det forsigtigt rundt.

Skru ned for varmen og tilsæt sammenpiskede æg og bland det godt rundt til en cremet ret.

Servering:

Servere retten

God arbejdslyst & velbekomme.



COUSCOUS MED OKSEKØD, AUBERGINE, SQUASH OG RØDE BØNNER

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 250 g. Hakket oksekød, Max 12%
- 1/2 stk. Aubergine
- 1/2 stk. Squash Grøn
- 1. Hvidløg
- 1 ps. Mynte Øko
- 130 g. Peberfrugt Snack Rød
- 1/2 brev Grøntsagsbouillon
- 100 g. CousCous Øko
- 1/2 ds. Kidneybønner Røde Øko

Det skal du selv sørge for...

- 1/2 liter Vand
- 1 spsk. karry
- 1 spsk. paprika
- 1 spsk. dijon sennep
- 1/2 dl sesamolie
- Vand
- Salt og friskkværnetpeber
- Rasolie

Sådan gør du...

Start med at ordne grøntsagerne:

Rens og skyl porrerne, og skær porren i tynde ringe.
Skul og vask aubergine og squash godt under koldt vand og skær dem i tern
Pil hvidløg og hak det fint .
Skyl peberfrugt og skær peberfrugten i tynde strimler
Skyl mynten grundigt og tør den godt, hak mynten fint.

Lav retten:

Sæt en gryde på komfuret og bring vand i kog med lidt salt og dijonsennep.

Find en høj pande og varm dem op ved middelhøj varme med lidt rapsolie.

Oksekødet svitses på den varm pande.
Dræn kidneybønnerne

Tilsæt karry, paprika, salt og peber og rør godt rundt.
Tilsæt hvidløg, squash, porrer og aubergine samt de røde, drænedede bønner.

Tilsæt vandet fra gryden og lad det hele simre videre i 5 minutter.
Skrue ned for varmen og rør rundt i retten.

Kogning af couscous.

1 del couscous ca 2 del vand.

Opløs bouillon i vand.

Tilsæt sesamolie.

Bring vandet i kog sammen med lidt salt, og når det koger, kommer du couscousen i.

Lad det småkoge i knap 10 minutter, indtil couscousen har opsuget alt vandet.

Når couscousen har opsuget alt vandet, tilsæt finthakket mynte og snackpeber i tynde skiver og lad det hele stå og samle sig i ca 10 minutter.

Servering:

Server couscousblandingen sammen med kødet.

God arbejdslyst & velbekomme.

INDHOLDSLISTE FOR KASSE TIL 2 PERSONER



Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:

- 1 stk. Squash Grøn
- 275 g. Gulerødder Øko
- 2 Hvidløg
- 2 stk. Limefrugt Øko
- 10 g. Koriander Øko
- 1 stk. Spidskål
- 125 g. Champignon
- 1 stk. Løg
- 200 g. Grønkål Øko
- 1 stk. Pære Conference
- 1 stk. Porrer
- 1 stk. Citron Øko
- 75 g. Spirer Bønne i BK Øko
- 1 stk. Peberfrugt Rød
- 50 g. Rødløg
- 1 stk. Aubergine
- 1 ps. Mynte Øko 10g
- 130 g. Peberfrugt Snack Rød



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

- 300 g. Svinemørbrad DK
- 50 g. Bacontern
- 300 g. Koteletter
- 300 g. Kyllingeoverlår u/skind u/ben
- 250 g. Hakket oksekød, Max 12%

Opbevares mørkt og tørt:

- 400 g. Parboiled ris
- 1 breve. Grøntsagsbouillon
- 2 brev Soja
- 200 g. Ægnudler
- 100 g. CousCous Øko
- 1 ds. Kidneybønner Røde Øko

Egen indkøbsseddel:

- 1 1/4 dl Madlavningsfløde
- 1 stk. Æg
- Sukker
- Fiskesauce
- Sur/sød chilisauc
- Brun farin
- Stødt koriander
- Æblecider- eller hvidvinseddike
- Olivenolie
- Tørret timian
- Karry
- Paprika
- Dijon sennep
- Sesamolie
- Rapsolie
- Salt og friskkværnet peber
- Evt. Saltede peanuts til topping