

T A C O - B O W L M E D R I S O G G U A C A M O L E

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 1/2 stk. Agurk
- 1/4 stk. Spidskål
- 200 g. Jasminris
- 1 stk. Tomater
- 1 stk. Rødløg
- 200 g. Hakket oksekød, Max 12%
- 200 g. Kidneybønner Røde
- 200 g. Tomater Hakket Øko
- 1 stk. Avocado
- 1/2 Hvidløg
- 1 stk. Majscolbe

Det skal du selv sørge for...

- Rapsolie til stegning
- 1 1/2 spsk. Eddike
- 1 1/2 Spsk. Sukker
- 1/4 dl. Creme fraiche

Til Taco-krydderi:

- 1 tsk. Paprika
- 1/2 tsk. Spidskommen
- 1/2 tsk. Salt
- 1/2 tsk. Friskkværnet peber
- 1/2 tsk. Sukker
- 1 tsk. Oregano
- 1/2 tsk. Løgpulver
- Lidt chiliflager - efter smag

Sådan gør du...

Start med at blande dit eget taco-krydderi:

Kom alle ingredienserne til taco-krydderi i en lille skål, og bland dem godt sammen.

Lav nu spidskålsalaten:

Skyl agurken grundigt under koldt vand, og skær den i små tern. Fjern de yderste blade på spidskålen, og skyl den grundigt under koldt vand.

Del spidskålen i 2 halve og gem den ene halve til dag 3 når I skal have pitabrød.

Snit det halve spidskålen fint

Vend agurk og spidskål godt sammen med 1 tsk groft salt, og lad det trække i mindst 15 minutter.

Sæt risene over at koge:

Skyl risene grundigt under rindende koldt vand i en sigte.

Kom 2 dele 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 minutter under låg. Fjern derefter gryden fra varmen, men lad risene stå under låg i yderligere 10 minutter.

Imens risene koger, laves salsaen af tomat og rødløg:

Skræl rødløget, og skær det i tynde både.

Vask tomaterne grundigt under koldt vand, og skær dem i små tern.

Bring 3 spsk eddike og 3 spsk sukker i kog i en lille gryde.

Tilsæt rødløgene, og lad det koge i 2-3 minutter.

Lad det køle let af, og vend det sammen med tomaterne. Lad det trække indtil servering.

Nu laves kødsaucen:

Varm en pande op ved høj varme med lidt olie.

Kom kødet på panden, og brun det i cirka 2 minutter, til det smuldrer og skifter farve.

Dræn kidneybønnerne, og tilsæt dem til kødet sammen med taco-krydderi og hakkede tomater.

Lad det koge i 2-3 minutter, og smag til med salt og peber.

Kog majscolben:

Sæt en gryde med vand og salt over at koge.

Fjern alle blade og tråde fra majscolben.

Kog majscolben ved jævn varme i cirka 7-8 minutter, til den er mør.

Når majscolben er færdigkogt, skæres majskerne af colben. Dette gøres ved at sætte majscolben på højkant og skære ned langs colben, så majskerne løsnes.

Lav guacamole:

Skræl hvidløget, og pres det.

Flæk avocadoerne på langs, og fjern stenene. Skrab "kødet" ud med en ske, og mos det med en gaffel.

Tilsæt 1/2 dl creme fraiche, presset hvidløg og salt, og rør det sammen. Smag til.

Servering:

Anret i dybe tallerkener: ris, kødsauce, salsa, spidskålssalat, majs og guacamole på toppen

God arbejdslyst & velbekomme.

Husk vi holder
juleferie i uge 52
samt i uge 1

W O K M E D G R I S , G R Ø N T O G N U D L E R**Vejl. tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 300 g. Svinekød i tern
- 100 g. Champignon Øko
- 1 stk. Peberfrugt Rød
- 75 g. Sukkerærter
- 250 g. Nudler Fuldkorn
- 3 stk. soyasauce i brev
- 1/2 stk. Grøntsagsbouillon i Brev

Det skal du selv sørge for...

- 2 spsk. Østerssauce
- 1/2 tsk. Chiliflager
- 1/4 dl. Sød chilisauce

Sådan gør du...**Start med at blande marinaden:**

1 tsk chiliflager, 2 spsk østerssauce og 2 breve soja blandes sammen.

Mariner kødet:

Tag kødet og bland det i marinaden.

Lad det trække i ca. 15 minutter.

Klargør alle grøntsager:

Vask og skyl champignonerne grundigt under koldt vand, og skær dem i kvarte.

Vask og skyl peberfrugterne grundigt under koldt vand, og skær dem i tynde strimler.

Vask og skyl sukkerærterne grundigt under koldt vand, og skær dem i skiver på skrå.

Lav wokken:

Varm en wok op til høj varme. Kom lidt rapsolie på, og sauté de marinerede kødstykker, til de er gennemstegte (ca. 4 minutter). Kom kød og marinade på en tallerken.

Kom lidt olie i wokken, og sauté grøntsagerne igen ved høj varme. Tilsæt 2 spsk østerssauce, 0,5 dl sød chilisauce og 3 breve soyasauce, og lad det stege i wokken i 2-3 minutter. Læg det derefter på en tallerken.

Varm lidt mere rapsolie op, og sauté de afdryppede nudler, til de er godt varme. Kom brevet med bouillon i, tilsæt 1 dl vand, og bland det sammen.

Kom kød og grøntsager i wokken, og bland det hele godt sammen.

Imens du laver wokken, tilbereder du nudlerne:

Kom fuldkornsnudlerne i en stor skål.

Overhæld dem med kogende vand, og rør rundt med en gaffel.

Lad dem trække i 5-6 minutter.

Dræn dem, skyl dem med koldt vand, og lad dem dryppe af.

Servering:

Server retten straks.

God arbejdslyst & velbekomme.

**Husk vi holder
juleferie i uge 52
samt i uge 1**

P I T A M E D P A P R I K A K Y L L I N G , G R Ø N T O G
K A R R Y D R E S S I N G

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 300 g. Kyllingefilet
- 1/2 stk. Citron Øko
- 1 Hvidløg
- 4 stk. Pitabrød
- 1/4 stk. Spidskål
- 1 stk. Tomat
- 50 g. Rucola Øko
- 1/2 stk. Agurk

Det skal du selv sørge for...

- 1/2 tsk. Paprika
- 1/4 tsk. Røget paprika
- 1/2 tsk. Rapsolie
- Salt og frisk kværnet peber

Til Karry dressing:

- 1 1/2 dl. Creme fraise eller neutral skyr
- 1/2 dl. Mayonaise
- 1 tsk. Sennep
- 1 tsk. Karry
- 1/4 tsk Sukker
- 1/4 tsk. Salt

Sådan gør du...

Start med at lave paprika-kyllingen:

Pil hvidløget.

Skær kyllingestykkerne i tern.

Rør en marinade af citronsaft og citronskal fra 1/2 citron, røget paprika, sød paprika, presset hvidløg, rapsolie, salt og peber.

Vend kyllingestykkerne i marinaden, og lad dem trække smag i 15 minutter, mens du laver dressingen og gør grøntsagerne klar.

Lav karrydressingen:

Rør alle ingredienserne til karrydressingen godt sammen, og smag til med salt og peber.

Opbevar den på køl, indtil den skal serveres.

Klargør grøntsagerne:

Skyl og vask det halve spidskål fra den anden dag, og snit det fint.

Skyl agurken grundigt under koldt vand, og skær den i små tern.

Skyl tomaterne grundigt under koldt vand, og skær dem i tern.

Skyl rucolaen grundigt under koldt vand, og tør den godt.

Servering:

Lun pitabrødene i ovnen eller på brødristeren.

Varm en pande op over høj varme med lidt olie, og steg kyllingestykkerne, indtil de er møre og gennemstegte.

Fyld pitabrødene med spidskål, rucola, tomat, agurk, karrydressing og krydret kylling.

God arbejdslyst & velbekomme.

Husk vi holder
juleferie i uge 52
samt i uge 1

FISKEFRIKADELLER MED PERSILLE SAUCE, KARTOFLER OG GLASERET RØDBEDER

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 300 g. Rødbeder Øko
- 1/2 stk. Citron Øko
- 350 g. Fiskefars
- 500 g. Kartoffler Øko
- 20 g. Bredbladet persille Øko

Det skal du selv sørge for...

- 15 g. honning
- Rapsolie
- 10 g. Smør
- 10 g. Hvedemel
- 1 3/4 dl. Mælk
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

Start med at lave de glaserede Rødbeder:

Skræl rødbederne, og skær top og bund af.

Flæk rødbederne på midten (fra top til bund).

Læg dem på en bageplade med honning, lidt olie, saft og skal fra 1/2 citron. Krydr med salt og peber.

Bag rødbederne i ca. 30-35 minutter, og vend dem gerne undervejs.

Sæt kartoflerne over at koge:

Skyl og skrub kartoflerne grundigt under koldt vand. Kom kartoflerne i en stor gryde, og fyld den med koldt vand, til de er helt dækket.

Tilsæt salt i vandet, og bring det i kog.

Lad kartoflerne koge, indtil de er møre, men stadig har lidt bid, ca. 15-20 minutter.

Afdryp dem derefter, og hold dem varme i gryden under låg.

Lav persillesaucen:

Skyl og vask persillen meget grundigt – der kan gemme sig meget sand i den – fyld gerne en stor beholder med vand, og dyp og ryst persillen flere gange deri.

Smelt smørret i en gryde, tilsæt melet, og rist det godt igennem.

Hæld mælken i lidt efter lidt under konstant piskning.

Lad sauceen koge igennem i et par minutter.

Smag sauceen til med salt og peber.

Vend persillen i sauceen lige inden servering.

Det er vigtigt, at persillen ikke koger med for længe, da den kan blive grå af det.

Hvis der mangler væske i sauceen, kan du justere konsistensen med lidt af kogevandet fra kartoflerne.

Steg fiskefrikadellerne:

Varm en pande op ved høj varme med lidt olie, og steg

fiskefrikadellerne, til de er gyldne og gennemstegte – ca. 5 minutter på hver side.

Brug en ske til at forme fiskefrikadellerne; det gør det nemt, og på den måde kan man sørge for, at de er nogenlunde ens i størrelse.

Hold evt. fiskefrikadellerne lune i ovnen, efterhånden som de bliver færdige.

Servering:

Dryp saften fra den 1/2 citron over de glaserede rødbeder.

Server fiskefrikadellerne med persillesauce, kartofler og de glaserede rødbeder

**Husk vi holder
juleferie i uge 52
samt i uge 1**

God arbejdslyst & velbekomme.

INDHOLDSLISTE FOR
KASSE TIL 2 PERSONER**Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:**

- 1 Agurk
- 1 Spidskål
- 2 Tomater
- 1 Rødløg
- 1 Avocado
- 1 1/2 Hvidløg
- 1 Majskolbe
- 1 pk. Champignon Øko
- 1 Peberfrugt Rød
- 1 pk. Sukkerærter
- 1 Citron Øko
- 1 Spidskål
- 1 ps. Rucola Øko
- 300 g. Rødbeder Øko
- 500 g. Kartoffler Øko
- 40 g. Bredbladet persille Øko

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

- 200 g. Hakket oksekød, Max 12%
- 300 g. Svinekød i tern
- 300 g. Kyllingefilet
- 350 g. Fiskefars
- 4 stk. Pitabrød

Opbevares mørkt og tørt:

- 200 g. Jasminris
- 1 ds. Kidneybønner Røde
- 1 ds. Tomater Hakket Øko
- 1 pk. Nudler Fuldkorn
- 3 stk. soyasauce i brev
- 1 Grøntsagsbouillon i Brev

Egen indkøbsseddel:

- 1/4 dl. Creme fraiche
- 1 1/2 dl. Creme fraise
- 1/2 dl. Mayonaise
- 10 g. Smør
- 1 3/4 dl. Mælk
- Rapsolie
- Eddike
- Sukker
- Paprika
- Spidskommen
- Oregano
- Løgpulver
- Østerssauce
- Sød chilisaucé
- Røget paprika
- Sennep
- Karry
- Honning
- Hvedemel
- Lidt chiliflager - efter smag
- Salt og friskkværnet peber