

KYLLING MED BAGTE KARTOFLER OG RØDDER HERTIL RANCH-DIP

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 300 g. Kyllingefilet
- 150 g. Pastinak Øko
- 150 g. Gulerødder Øko
- 500 g. Kartoffler Øko
- 10 g. Purløg Øko
- 1 stk. Citron Øko

Det skal du selv sørge for...

- Rapsolie
- Tørret timian
- Paprika
- 1 spsk. Honning
- 125 g. Creme fraiche 18 %
- 15 g. Mayonaise
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 220 grader varmluft.

Start med de ovnbagte rødder og kartofler:

Skyl kartoflerne godt, gerne mens du skrubber på dem, så skidt og jord fjernes.

Skær kartoflerne i tynde både. Kom kartoflerne i en stor frysepose med 2 spsk. rapsolie, tørret timian, paprika, salt og peber.

Ryst blandingen sammen, mens du sørger for, at posen er lukket for oven.

Fordel kartoflerne på en bageplade med bagepapir, og sæt dem i ovnen i ca. 40 min.

Skræl og skær gulerødder og pastinakker ud i aflange stave.

Placer pastinak og gulerødder på en bageplade beklædt med bagepapir, hæld rapsolie, honning, tørret timian, salt og peber hen over rodfrugterne, og kom dem i ovnen sammen med kartoflerne.

Sørg for, at der er et mellemrum mellem de to bageplader, så vandet kan fordampe fra rodfrugterne og kartoflerne.

Lav ranch-dip, mens kartofler og rodfrugter bager:

Vend cremefraiche og mayonnaise sammen med skallen og saften fra en halv citron, olivenolie og finthakket purløg. Smag til med salt og peber.

Steg kyllingen, når der er 20 minutter tilbage af tiden på rodfrugterne:

Krydr kyllingebrystfileterne med salt og peber.

Varm en pande op ved høj varme med olie.

Læg så kyllingebrystfileterne på, og brun dem et minuts tid på begge sider, så de får en god stegeskorpe.

Skru ned på middel varme.

Steg nu kyllingebrystfileterne færdige, ca. 6-7 minutter pr. side, til de er færdigstegte.

Tag kyllingebrystfileterne af varmen, og lad dem trække 5 minutter inden servering.

Servering:

Server de pandestegte kyllingebrystfileter med ranch-dip, de bagte rodfrugter og kartofler..

God arbejdslyst & velbekomme.

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

**T H A I P A D K R A P O W M E D K Y L L I N G O G
P A K C H O I****Vejl. tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 200 g. Jasminris
- 300 g. Hakket kyllingekød
- 1 stk. rød peberfrugt
- 1 stk. Pak Choi
- 1/2 stk. Rød chili Øko
- 1 1/2 stk. Hvidløg
- 1 bdt. Forårsløg
- 4 g. Grøntsagsbouillon
- 1/2 stk. Lime
- 1/2 brev soja

Det skal du selv sørge for...

- 1 spsk. Fiskesauce
- 1/2 spsk. Østerssauce
- 2 stk. Æg
- Rapsolie til stegning

Sådan gør du...

Start med at vaske alle grøntsagerne grundigt under koldt vand.

Kog ris:

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. Når vandet koger, og skru ned på 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.

Mens risene koger, laves pad krapow:

Skær peberfrugt i tern på ca. 2x2 cm. Forårsløg og chili snittes i tynde skiver. Gem lidt af det grønne fra forårsløget til topping. Skær pak choi i strimler.

Varm en wok eller sauteerpande op ved høj varme med lidt rapsolie. Steg kyllingekødet. Tilsæt pak choi, peberfrugt, og steg videre i ca. 2 minutter.

Tilsæt nu presset hvidløg, chili og forårsløg, og lad det stege i 1-2 minutter.

Tilsæt soja, fiskesauce, østerssauce og grøntsagsbouillon samt 1 dl vand til retten, og rør det godt sammen. Smag retten til, og tag den af varmen.

Lav spejlæg:

Varm en pande op med rapsolie. Klæk æggene ud, og lad dem stege i ca. 3-4 minutter, eller til hviden har sat sig.

Servering:

Skær lime ud i både, og hak lidt forårsløg fint. Anret dine tallerkener med kogte ris, kød, spejlæg, limebåd og forårsløg.

God arbejdslyst & velbekomme.

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

M I L L I O N B Ø F M E D G R O V K A R T O F F E L - J O R D S K O K K E M O S O G L Y N S Y L T E D E A G U R K E R

Vejl. tilberedning ca. 45 min.

Det har du i kassen...

- 100 g. Jordskokker
- 350 g. Kartoffler Bage Øko
- 250 g. Hakket oksekød, Max 12%
- 1 stk. Løg
- 1/2 stk. Oksebouillonterning
- 1/2 stk. Agurk Øko

Det skal du selv sørge for...

- 1/4 dl. Mælk
- 50 g. Smør
- 1/2 spsk. Æblecidereddike
- 1 stk. Laurbærblade
- 1/2 dl. Eddike
- 1 spsk. Sukker
- 1 tsk. Majsstivelse
- Salt og Friskkværnet peber
- Evt. Madkulør

Sådan gør du...

Start med millionbøffen, så den kan simre:

Skræl løgene, og hak dem fint.

Varm en gryde op ved høj varme med lidt rapsolie i.

Brun kødet, så det får en god stegeskorpe.

Tilsæt de fint hakkede løg, og svits dem møre sammen med kødet.

Tilsæt 5 dl vand, oksebouillon-terningen, laurbærblade og æblecidereddike.

Læg låg på, og lad millionbøffen simre i 30 minutter.

Efter 30 minutter jævnes millionbøffen med majsstivelse, der er opløst i lidt koldt vand.

Retten smages til med salt og friskkværnet peber. Giv evt. retten lidt madkulør for at få den rette farve.

Imens millionbøffen simrer, laves kartoffel-jordskokkemosen:

Skræl bagekartoflerne og jordskokkerne, og skær dem i mindre stykker.

Kom jordskokker og kartofler i en gryde, dæk med vand – husk, der må ikke tilsættes salt i vandet, de skal koge i usaltet vand.

Kog dem i ca. 15 minutter, til de er møre.

Hæld vandet fra, og lad dem dampe af kort.

Mos dem groft med et piskeris eller en kartoffelmoser, og tilsæt smør.

Juster konsistensen med mælk, og smag til med salt og friskkværnet peber.

Mens kartoflerne og jordskokkerne koger, laves de linsyltede agurker:

Skyl agurken grundigt under koldt vand.

Skær agurken i tynde skiver, ca. 2 mm i tykkelsen – brug et mandolinjern, hvis du har.

Kog 1 dl vand op med 2 spsk. sukker, og rør indtil sukkeret er opløst og tag det af varmen.

Tilsæt 1 dl eddike til blandingen med vand og sukker.

Tilsæt agurkeskiverne, og sørg for, at agurken er dækket af lagen. Lad det hele trække 20 minutter på køl.

Servering:

Server millionbøffen med den grove mos og de linsyltede agurker.

God arbejdslyst & velbekomme.

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

**PORRETÆRTE MED SKINKE OG TIMIAN
HERTIL SPINATSALAT****Vejl. tilberedning ca. 40 min.****Det har du i kassen...**

- 1 stk. MIB Tærte dej
- 1 1/2 stk. Porrer Øko
- 100 g. Skinketern
- 100 g. Salatost i Tern
- 100 g. Spinat Baby
- 1/2 Stk. Rødløg Øko

Det skal du selv sørge for...

- Raspolie til at smøre tærteformen
- 3 stk. Æg
- 1 1/4 dl. Mælk
- 1/2 tsk. Timian
- Evt. 1 knsp. Muskat
- 1 tsk. Salt
- Frisk kværnet peber
- 1 1/2 spsk. Olivenolie
- 1 tsk. Æblecidereddike
- 1/2 tsk. Sennep

Sådan gør du...

Start med at tænde ovnen på 180 grader varmluft.

Forbag tærteidejen:

Smør en tærteform med olie.
Tryk tærteidejen ud i tærteformen med fingrene. Sørg for, at den kommer godt op ad kanterne. Prik tærteidejen med en gaffel.
Bag tærtebunden i 10 minutter.
Tag den ud af ovnen, men lad ovnen forblive tændt.

Klargør tærtefyldet, mens tærtebunden bager:

Skyl porren grundigt under koldt vand, og skær den i tynde ringe.

Steg nu porrerne i lidt rapsolie.
Porrerne skal ikke tage farve, men bare lige steges, til de begynder at blive møre.

Lav æggemassen, mens grøntsagerne steger:

Slå æggene ud i en stor skål, og pisk æg, mælk, timian, evt. muskat, salt og peber sammen.
Læg porre og skinketern på den forbagte tærtebund, og hæld æggemassen over.
Sørg for, at æggemassen er godt fordelt, så alle grøntsagerne er dækket.

Smuldr halvdelen af salatosten over tærten. Gem resten af salatosten til salaten.
Stil tærten tilbage i ovnen, og lad den bage færdig i ca. 30 minutter, til æggemassen er stivnet.

Lav salaten, mens tærten er i ovnen:

Skyl spinaten grundigt under koldt vand, og tør den godt.
Skræl rødløget, del det på midten, så du har to halve, og snit det i tynde skiver.
Vend rødløget sammen med spinaten, og smuldr resten af salatosten henover.

Lav en dressing af olivenolie, æblecidereddike og sennep:

Pisk æblecidereddike og sennep godt sammen.
Tilsæt olivenolie, og pisk, indtil dressingen er ensartet. Smag til med salt og friskkværnet peber.

Servering:

Servér tærten med spinatsalaten til.

TIP:

Hvis der er for meget tærteidej til én tærte, så lav to mindre tærter og fordel fyldet ligeligt i begge. Når tærterne skal bages, så sørg for, at der er et godt mellemrum mellem dem i ovnen

God arbejdslyst & velbekomme.

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

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

- 150 g. Pastinak Øko
- 150 g. Gulerødder Øko
- 500 g. Kartoffler Øko
- 10 g. Purløg Øko
- 1 Citron Øko
- 1 rød peberfrugt
- 1 Pak Choi
- 1 Rød chili Øko
- 2 Hvidløg
- 1 bdt. Forårsløg
- 1 Lime
- 100 g. Jordskokker
- 350 g. Kartoffler Bage Øko
- 1 Løg
- 1 Agurk Øko
- 2 Porrer Øko
- 1 ps. Spinat Baby
- 1 Rødløg Øko

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

- 300 g. Kyllingefilet
- 300 g. Hakket kyllingekød
- 250 g. Hakket oksekød, Max 12%
- 100 g. Skinketern
- 1 stk. MIB Tærte dej
- 1 bt. Salatost i Tern

Opbevares mørkt og tørt:

- 200 g. Jasminris
- 1 bv. Grøntsagsbouillon
- 1 brev soja
- 1 stk. Oksebouillonterning

Egen indkøbsseddel:

- 125 g. Creme fraiche 18 %
- 15 g. Mayonaise
- 3 stk. Æg
- 2 1/2 dl. Mælk
- 50 g. Smør
- Rapsolie
- Olivenolie
- Tørret timian
- Paprika
- Honning
- Fiskesauce
- Østerssauce
- Æblecidereddike
- 1 stk. Laurbærblade
- Eddike
- Sukker
- Majsstivelse
- Sennep
- Evt. Madkulør
- Evt. 1 Muskat
- Salt og friskkværnet peber