



CHILI SIN CARNE

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 1,5 stk. Rødløg
- 0,75 stk. Hvidløg
- 1,5 ds. Hakket tomater
- 1,5 ds. Røde Kidneybønner
- 0,75 stk. Grøn squash
- 0,75 stk. Grøntsagsbouillonterning
- 3 stk. Gulerødder Øko
- 300 g. Parboiled ris
- 20 g. Koriander Øko
- 0,75 stk. Lime
- 20 g. Soltørrede tomater

Det skal du selv sørge for...

- 75 g Cremefraiche 18%
- 0,75 dl. Vand
- 1,25 tsk. Stødt Spidskommen
- 0,75 tsk. Stødt Kanel
- 1,25 tsk. Stødt Koriander
- 0,75 tsk. Røget Paprika
- 0,5 tsk. Chili Flager
- Rapsolie til stegning
- Salt og Friskkværnet Peber

Sådan gør du...

Start med at ordne grøntsagerne:

Pil rødløget, og hak det fint.
Pil hvidløget, og hak det fint eller pres det i en hvidløgspresser.
Skyl squashen grundigt, og riv den på den grove side af rivejernet.
Skræl gulerødderne, og riv dem på den grove side af rivejernet.
Skær de soltørrede tomater i strimler.

Lav chili sin carne:

Varm spidskommen, kanel, stødt koriander, røget paprika og chiliflager op på en tør sauterpande eller i en gryde. Rør rundt i et par minutter, indtil det dufter aromatisk.
Skrud ned for varmen, tilsæt lidt olie, og steg rødløg og hvidløg, indtil de er bløde.
Tilsæt squash, gulerødder, hakkede tomater, grøntsagsbouillonpulver og vand.
Læg låg på, og lad retten simre i 30 minutter. Rør i retten jævnlige.

Kog ris:

Skyl risene grundigt under rindende koldt vand i en sigte.
Brug forholdet 2 dele vand til 1 del ris i en gryde. Tilsæt lidt salt, og bring vandet i kog.
Når vandet koger, tilsættes risene. Skrud ned på lav varme, og lad risene småsimre under låg i 10 minutter.
Fjern gryden fra varmen, og lad risene hvile under låg i yderligere 10 minutter.

Fortset med chili sin carne:

Dræn kidneybønnerne, og skyl dem godt.
Efter retten har simret i ca. 30 minutter, tilsættes bønnerne, og de varmes igennem i ca. 5 minutter.
Smag retten til med salt og friskkværnet peber. Tilsæt mere chili, hvis du ønsker en stærkere smag.

Servering:

Skyl korianderen grundigt under koldt vand, og tør den godt.
Skyl limefrugterne grundigt, og skær dem i både.
Server retten med ris, creme fraiche, frisk koriander og limebåde.

God arbejdslyst & velbekomme.

O N E P O T S U P P E M E D T O R T E L L I N I

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

- 1,5 stk. Løg
- 0,75 stk. Hvidløg
- 2 stk. Gulerødder Øko
- 0,75 ds. Hakket tomater
- 150 g. Bacon i tern
- 20 g. Soltørrede tomater
- 75 g. Baby Spinat Øko
- 375 g. Pasta Tortellini med Ost
- 1,5 stk. Grøntsagsbouillonterning

Det skal du selv sørge for...

- 1,5 dl Madlavningsfløde eller piskefløde
- 0,75 tsk. Oregano
- 1 Liter Vand
- Rapsolie til stegning
- Salt og frisk kværnet Peber

Sådan gør du...**Ordne grøntsagerne:**

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

Pil løget, og hak det fint.

Skræl gulerødderne, og skær dem i små tern.

Skær de soltørrede tomater i små tern.

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

Lav retten:

Find en gryde, og varm den op.

Steg bacon og løg sammen.

Tilsæt gulerødder, hvidløg, soltørrede tomater, oregano, salt og friskkværnet peber. Steg i et par minutter.

Tilsæt hakkede tomater, boullionterninger og vand. Lad det koge op. Når suppen koger, skru ned for varmen til middel varme. Tilsæt tortellini og spinat.

Lad det simre i ca. 15 minutter.

Kom fløde i, og smag til.

Servering:

Server straks, og nyd retten!

God arbejdslyst & velbekomme.

**B A N H M I S A N D W I C H****Vejl. tilberedning ca. 40 min.****Det har du i kassen...**

- 3 stk. MIB Baguette (Halve)
- 300 g. Flæsk i skiver
- 0,75 stk. Løg
- 0,75 stk. Hvidløg
- 3 stk. Gulerødder Øko
- 3 breve Soyasauce
- 0,75 stk. Agurk
- 20 g. Koriander Øko
- 0,75 stk. Rød chili

Det skal du selv sørge for...**Til kødet**

- 1,5 spsk. Sukker
- 2 spsk. Rapsolie
- 3 spsk. Fiskesauce
- 1 Knivspids Peber

Syltede gulerødder:

- 0,75 spsk Salt
- 0,75 dl Sukker
- 1,5 dl Lager eddike
- 0,75 dl Vand

Andet:

- Mayonnaise

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 200 grader varmluft.

Lav kødet:

Skær skindet af flæsken og kassér det.

Skær flæsken i tynde strimler.

Pil løget, og hak det fint.

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

Bland løg, hvidløg, sukker, olie, fiskesauce og peber i en skål.

Kom kødet i marinaden, og lad det marinere i ca. 20 minutter – gerne længere, hvis du har tid.

Lav de syltede gulerødder:

Rør salt, sukker, vand og eddike sammen i en mellemstor skål.

Skræl gulerødderne, og riv dem på den grove side af rivejernet.

Kom de revne gulerødder i skålen med syltelagen, og lad dem sylte indtil servering.

Kødet fortsat:

Fordel det marinerede kød i et ovnfast fad.

Steg kødet i 15-20 minutter, indtil det er gennemstegt og har fået en flot gylden farve.

Vend kødet undervejs for ensartet stegning.

Gør grøntsagerne klar:

Skyl agurken, og skær den i tynde stave.

Skyl chilien, og skær den i tynde ringe.

Skyl korianderen grundigt, og tør den godt.

Servering:

Lun baguetten i ovnen – men kun lige så de bliver lune.

Skær baguetten op, men ikke helt igennem (lidt ligesom et hotdog-brød).

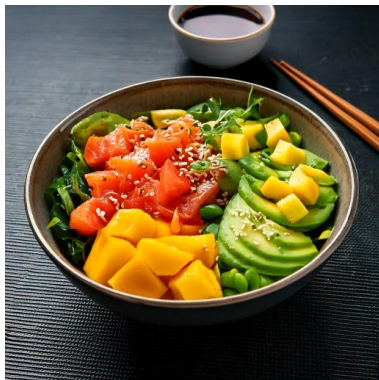
Hæld soja op i en skål.

Fordel 1 spsk. mayonnaise på den ene side af brødet og 1 spsk. soja på den anden side.

Kom agurkestave i, og læg det stegte kød på. Top med syltede gulerødder, koriander og chili.

Gentag, så der er en sandwich til hver.

God arbejdslyst & velbekomme.

**P O K E B O W L E M E D L A K S****Vejl. tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 300 g. Parboiled ris
- 375 g. Laks i stykker
- 225 g. Edamame bønner
- 3 stk. Gulerødder Øko
- 0,75 stk. Mango
- 1,5 stk. Avocado
- 0,75 stk. Rød Spidskål
- 2,25 breve. Soyasauce
- 0,75 stk. Lime

Det skal du selv sørge for...

- 55 g Sesam frø
- 1,5 spsk. Eddike
- 1 spsk. Sukker
- 0,75 dl Rapsolie
- 1 spsk. Peanutbutter
- 0,5 dl Vand
- Salt og friskkværnet Peber

Sådan gør du...**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.
Tilsæt risene, 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.
Lad risene køle af i køleskabet indtil servering.

Lav gomadressing:

Kom sesamfrøene i en pande og rist dem ca. 2 minutter ved kraftig varme og under omrøring.
Skru ned til jævn varme, og rist dem i yderligere 4-5 minutter, stadig under omrøring. Lad sesamfrøene køle lidt af.
Kom de ristede sesamfrø i en blender sammen med soja, limesaft, eddike, sukker, rapsolie, peanutbutter, vand og salt.
Blend blandingen helt glat.

Lav fyldet:

Skær mangoen i tern.
Skyl og skræl gulerødderne og riv dem groft.
Skær spidskålen i fine strimler.
Del avocadoen på midten, fjern stenen og skrab kødet ud. Skær avocadoen i tynde skiver.
Optø edamame bønnerne ved at hælde kogende vand over dem.

Servering:

Fordel risene i skåle som base.
Læg grøntsagerne ovenpå risene: mango, gulerødder, spidskål og avocado.
Top med laksen og hæld goma dressing over retten.
Server straks.

God arbejdslyst & velbekomme.

INDHOLDSLISTE FOR KASSE TIL 3 PERSONER



Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:

- 2 stk. Rødløg
- 3 stk. Hvidløg
- 1 stk. Grøn squash
- 10 stk. Gulerødder Øko
- 40 g. Koriander Øko
- 2 stk. Lime
- 3 stk. Løg
- 75 g. Baby Spinat Øko
- 375 g. Pasta Tortellini med Ost
- 1 stk. Agurk
- 1 stk. Rød chili
- 1 stk. Mango
- 2 stk. Avocado
- 1 stk. Rød Spidskål



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

- 150 g. Bacon i tern
- 3 stk. MIB Baguette (Halve)
- 300 g. Flæsk i skiver
- 375 g. Laks i stykker
- 225 g. Edamame bønner

Opbevares mørkt og tørt:

- 3 ds. Hakket tomater
- 2 ds. Røde Kidneybønner
- 2,25 stk. Grøntsagsbouillonterning
- 600 g. Parboiled ris
- 40 g. Soltørrede tomater
- 6 breve Soyasauce

Egen indkøbsseddel:

- 75 g Cremefraiche 18%
- Stødt Spidskommen
- Stødt Kanel
- Stødt Koriander
- Røget Paprika
- Chili Flager
- 1,5 dl Madlavningsfløde eller piskefløde
- Oregano
- Sesam frø
- Eddike
- Sukker
- Peanutbutter
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber