



KYLLING SATAY MED PEANUTSAUCE OG RIS

Vejl. tilberedning ca. 45 min.

Det har du i kassen...

- 450g. Kyllingfileter

Marinaden

- 3/4 ds. Kokosmælk
- 10 g. Ingefær til marinade
- 1 Hvidløg
- 1 breve sojasauce

Peanuts sauce

- 1 breve sojasauce
- 10 g. Ingefær
- 3/4 stk. Lime

Andet

- 3/4 Agurk Øko
- 300 g. Parboiled ris
- 15 g. Koriander Øko
- 7,5 Gulerødder

Det skal du selv sørge for...

Marinade

- 1,5 spsk karry
- 1,5 spsk gurkemeje
- 1,5 spsk. Brun farin

Peanutbutter sauce

- 3 spsk økologisk peanutbutter
- 1,5 spsk brun farin
- 1,5 tsk chiliflager
- 0,5-1 dl vand (juster efter ønske)

Andet

- Grillspyd
- Rapsolie til stegning
- Evt. chilisauce

Sådan gør du...

Orden grøntsagerne

Skræl ingefæren, og riv den fint.
Pil hvidløget, og hak det fint eller pres det.
Skyl limen, og pres saften herfra.

Bland marinaden

Skær kødet i mindre stykker, passende til grillspyd.
Kom kokosmælk, revet ingefær, fint hakket hvidløg, sojasauce, karry, gurkemeje og brun farin i en mellemstor skål, og tilsæt kødet.
Lad kødet trække i marinaden i 30 minutter i køleskabet.
Når kødet har marineret, sættes kyllingestykkerne på grillspyd.

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.
Fjern gryden fra varmen, og lad risene stå under låg i yderligere 10 minutter.

Peanutbutter sauce

Bland peanutbutter, sojasauce, brun farin, chiliflager, limesaft og ingefær i en skål.
Rør ingredienserne grundigt sammen, indtil saucen får en glat konsistens uden klumper.

Lav salaten

Skyl agurken, og riv den groft på den grove side af rivejernet.
Skræl gulerødderne, og riv dem groft på den grove side af rivejernet.
Skyl korianderen, og hak den groft.
Bland agurk, gulerødder og koriander sammen.
Tilsæt sesamolie og lidt salt, og vend det godt sammen.

Steg spydene

Varm en stor stegepande op med lidt olie ved mellemhøj varme.
Steg kyllingespdydene, indtil de er gyldne og gennemstegte.

Servering

Server de stegte kyllingespdyd med peanutbutter sauce, kogte ris og råkostsalat.

God arbejdslyst & velbekomme.

MARINERET SVINEMØRBRAD MED ÆBLESALAT OG PERSILLEKARTOFLER

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 450 g. Svinemørbrad
- 15 g. Krus persille Øko
- 3/4 Citron Øko
- 1,5 Æbler
- 750 g. Kartoffler
- 1/2 Spidskål
- 1,5 brev Sojasauce

Det skal du selv sørge for...

- 1 spsk. Smør (Til kartoflerne)
- 2 spsk. Ketchup
- 2 spsk. Brun farin
- 1,5 tsk. Paprika
- 2 spsk. Olivenolie
- Salt og Friskkværnet peber til svinemørbraden

Sådan gør du...

Start med at tænde ovnen på 175 grader varmluft.

Lav æblesalat.

Skyl æblerne grundigt under koldt vand. Fjern kernehuset og riv æblerne på den grove side af et rivejern. Skyl spidskål grundigt under koldt vand. Skær det i kvarte fra bund til top, og snit det i fine tynde strimler. Skyl citronen under koldt vand og riv skallen af hele citronen. Halver den og pres saften fra begge halvdele. Kom revet æble, spidskål og citron i en stor skål og vend rundt. Gem indtil servering.

Tilbered svinemørbrad.

Start med at røre marinaden sammen til svinemørbraden. Bland ketchup, olivenolie, sojasauce, brun farin, mild paprika og salt og peber i en skål. Smør marinaden godt rundt på hele svinemørbraden. Varm en stor pande op ved høj varme og brun svinemørbraden jævnt på alle sider. Giv den ca. 4 min. i alt. Kom den i et stort ovnfast fad og steg den videre i ovnen i ca. 15-20 min. eller til den er gennemstegt, med en kernetemperatur mellem 65- 70 grader. Lad den hvile et par minutter under stanniol, når den er taget ud af ovnen.

Kog kartoflerne mens svinemørbraden er i ovnen.

Skyl og skrub kartoflerne grundigt under koldt vand. Kom kartoflerne i en stor gryde og fyld den med koldt vand, til de er helt dækkede. Kom salt i vandet og bring vandet i kog i gryden. 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. Skyl persillen grundigt under koldt vand og hak den fint. Kom smør ned til kartoflerne og vend rundt, så det smelter. Tilføj herefter den hakkede persille og vend rundt, så alle kartoflerne er dækkede med persille og smør.

Servering.

Skær den hele mørbrad i skiver og anret en tallerken med mørbradskiverne, lækker syrlig æblesalat og lune persille kartofler. Hvis du ønsker mere sauce, så kan der laves en dip eller brunes lidt smør.

God arbejdslyst & velbekomme.



SPINATTÆRTE MED SPIDSKÅLSSALAT MED SENNEPSDRESSING

Vejl. tilberedning ca. 45 min.

Det har du i kassen...

- 2 stk. MIB Tærte dej
- 375 g. Helbladet spinat (Frost)
- 3 Forårsløg
- 200 g. Cherry tomater
- 1/2 Spidskål
- 1,5 Æbler

Det skal du selv sørge for...

- 4 æg
- 1,5 dl mælk
- 1/2 tsk. salt
- friskkværnet peber

Sennepsdressing:

- 3 spsk olivenolie
- 1 tsk honning
- 1 tsk dijonsennep
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 180° varmluft.

Forbag tærtebunden

Smør to tærteforme (ca. 22 cm i diameter).

Tryk dejen ud i formene, og sørg for at presse den godt op ad kanterne.

Forbag bundene midt i ovnen i 15 minutter.

Lav fyldet

Tø spinaten op i mikroovnen.

Pres væden ud af den optøede spinat, og hak den groft.

Skyl forårsløgene, og hak dem fint.

Skyl tomaterne, og skær dem i halve.

Lav æggemassen

Pisk æg og mælk sammen i en skål.

Krydr med salt, peber og muskatnød.

Fordel spinat og forårsløg i tærtebundene.

Hæld æggemassen over, og placer tomaterne ovenpå.

Bag tærterne i ovnen i ca. 40 minutter, eller indtil de er faste, gyldne og sprøde.

Lav salaten

Skyl spidskålen, og snit den meget fint.

Skyl æblerne, og skær dem i tern.

Vend begge dele godt sammen i en skål.

Lav dressingen

Rør alle ingredienserne sammen, og vend dressingen i salaten.

Servering

Server tærten sammen med spidskålssalaten.

God arbejdslyst & velbekomme.

B A G T T O R S K I F A D M E D F L Ø D E O G G R Ø N T S A G E R

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 375 g. Torskefilet
- 1 Porrer
- 1 Broccoli
- 1 Limefrugt Øko
- 10 g. Bredbladet persille Øko
- 3 Gulerødder
- 300 g. Parboiled ris

Det skal du selv sørge for...

- 4 dl madlavningsfløde
- Salt og friskkværnet peber
- 2 spsk Rapsolie

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 175 grader almindelig ovn.

Forbered grøntsagerne

Skræl gulerødderne, og riv dem groft.

Skyl porren grundigt, skær den i tynde ringe, og skyl igen i en sigte under koldt rindende vand.

Skyl broccolien, del buketterne i små mundrette bidder, og skær broccolistokken i små stykker.

Forbered torsken

Skær torsken i tern på ca. 4x4 cm, og læg dem i et stort ovnfast fad.

Lav flødesovsen

Varm lidt olie i en bredbundet gryde.

Steg gulerødder, porrer og broccoli, indtil de falder sammen.

Tilsæt madlavningsfløde, salt og peber, og lad det simre ved svag varme.

Vask limen, riv skallen, og pres saften fra den.

Tilsæt limesaft og -skal lidt ad gangen, mens du smager til. Justér efter ønsket smagsstyrke.

Lad sovsen simre yderligere 1-2 minutter.

Bag torsken

Hæld grøntsagsblandingen over torsken i det ovnfaste fad.

Bag fadet midt i ovnen ved 180°C varmluft i ca. 20 minutter.

Kog risene

Bring en gryde med 2 dele vand til 1 del ris i kog.

Skyl risene grundigt under rindende koldt vand i en sigte.

Tilsæt risene til det kogende vand, skru ned på lav varme, og lad dem småsimre under låg i 10 minutter.

Tag gryden af varmen, men lad risene stå under låg i yderligere 10 minutter.

Servering

Skyl og hak persillen fint.

Server den bagte torsk med ris og drysset persille på toppen.

God arbejdslyst & velbekomme.

INDHOLDSLISTE FOR KASSE TIL 3 PERSONER



Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:

- 20 g. Ingefær
- 1 Hvidløg
- 1 stk. Lime
- 1 Agurk Øko
- 1 ps. Koriander Øko
- 11 Gulerødder
- 1 ps. Krus persille Øko
- 1 Citron Øko
- 3 Æbler
- 750 g. Kartoffler
- 1 Spidskål
- 2 stk. MIB Tærte dej
- 3 Forårsløg
- 200 g. Cherry tomater
- 1 Porrer
- 1 Broccoli
- 1 Limefrugt Øko
- 1 ps. Bredbladet persille Øko



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

- 450g. Kyllingfileter
- 450 g. Svinemørbrad
- 375 g. Helbladet spinat (Frost)
- 375 g. Torskefilet

Opbevares mørkt og tørt:

- 1 ds. Kokosmælk
- 600 g. Parboiled ris
- 4 breve sojasauce

Egen indkøbsseddel:

- Karry
- Gurkemeje
- Brun farin
- Peanutbutter
- Chiliflager
- Grillspyd
- 1 spsk. Smør
- Ketchup
- Paprika
- Olivenolie
- 4 æg
- Mælk
- Honning
- Dijonsennep
- 4 dl madlavningsfløde
- Evt. chilisauce
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber