



ONE POT PASTA MED PØLSER

Vejl. tilberedning ca. 30 min.**Det har du i kassen...**

- 300g Pasta Penne Fuldkorn Øko
- 200 g Pølsesnitler
- 75 g. Revet Parmesan
- 1 stk. Løg Øko
- 1 stk. Hvidløg
- 2 stilke. Bladselleri Øko
- 3 stk. Gulerødder Øko
- 1 stk. Peberfrugt Rød
- 75 g. Bacontern
- 50 g. Tomatkoncentrat 28-30%
- 1 ds. Hakket Tomater
- 3/4 stk. Grøntsagsbouillonterning

Det skal du selv sørge for...

- 1 1/2 spsk. Balsamico
- 2/3 spsk. Tørret oregano
- 4 1/2 dl. Vand
- 2 dl. Madlavningsfløde
- Salt og Friskkværnet peber

Sådan gør du...**Forbered grøntsager**

Pil løgene og hak dem fint.

Pil hvidløget, og pres eller hak det fint.

Skyl og vask bladsellerien grundigt under koldt vand, og skær dem i tynde skiver.

Skræl gulerødderne, og riv dem groft på rivejernet.

Skyl og vask peberfrugten grundigt under koldt vand, og skær den i tern.

Kog retten:

Find en stor gryde, og tilsæt følgende ingredienser:

Pasta, Alle grøntsager, Pølser, Bacon, Tomatkoncentrat, Hakkede tomater, Bouillonterning, Vand, Tørret oregano og Madlavningsfløde

Bring gryden i kog, og rør godt rundt, indtil pastaen begynder at blive blød.

Skrud ned for varmen, og lad retten simre i ca. 10 minutter, eller indtil pastaen er færdigkogt.

Smag retten til med salt og friskkværnet peber.

Servering:

Server retten med revet parmesan.

God arbejdslyst & velbekomme.

GRATINERET KYLLINGEBURGER MED SØDKARTOFFEL FRITTER OG AIOLI

Vejl. tilberedning ca. 45 min.

Det har du i kassen...

- 375g Kyllingefilet
- 2 pk. MIB Burgerboller 2 stk.
- 100 g. Cheddar i Skiver
- 2 stk. Tomat
- 1 stk. Rødløg i Sæk Øko
- 1 stk. Agurk Øko
- 1 stk. Salat Hjerter Øko
- 750 g. Søde Kartoffler ØKO
- 3/4 stk. Hvidløg

Det skal du selv sørge for...

- 3/4 tsk. Paprika
- 3/4 spsk. Rasolie
- 2 1/4 spsk. Rapsolie til fritterne
- 3 spsk. Tomat ketchup
- Rapsolie til stegning
- 1 dl. Mayonaise til aioli
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

Lav sødkartoffelfritter:

Vask sødekartoflerne grundigt under koldt vand, og skær dem i passende stave. Vend dem med rapsolie og salt i en skål.

Fordel dem på en bageplade med bagepapir, og bag dem i ovnen ved 180 grader varmluft i ca. 35-40 minutter.

Hvis fritterne ikke er sprøde nok, kan du give dem et par minutter under grillfunktionen i ovnen.

Klargør grøntsagerne mens fritterne er i ovnen:

Skyl og vask tomaterne grundigt under koldt vand, tør dem godt, og skær dem i skiver.

Pil rødløget, og skær det i tynde ringe.

Pluk bladene af salaten, skyl dem grundigt, og tør dem godt.

Skyl agurken, og skær den i tynde skiver.

Lav aioli:

Pil hvidløget, og pres det.

Bland mayonnaise og hvidløg sammen til en aioli.

Smag til med hvidløg, da du muligvis ikke skal bruge det hele.

Tilbered kyllingen:

Flæk kyllingefileterne, så du får flade bøffer.

Krydr dem med salt, peber og paprika.

Varm en pande op med lidt olie, og steg kyllingefileterne i ca. 5 minutter i alt.

Del burgerbollerne, og læg de stegte kyllingefileter på underbollerne.

Læg en skive cheddarost ovenpå kyllingen, og gratiner dem i ovnen, indtil osten smelter.

Servering:

Smør overbollerne med ketchup.

Byg burgerne ved at starte med

underbollen med kylling og ost, og læg derefter tomat, agurk, rødløg og salat på.

Server burgerne med sødkartoffelfritter og aioli.

God arbejdslyst & velbekomme.



NUDELRET MED OKSEKØD

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 375 g. Stroganoff i strimler
- 3/4 stk. Broccoli ØKO
- 3 stk. Gulerødder Øko
- 1 stk. Peberfrugt Grøn
- 25 g. Ingefær ØKO
- 2 breve. Soyasauce
- 300 g. Nudler Fuldkorn

Det skal du selv sørge for...

- 2 1/4 spsk. Østersauce
- 1 1/2 tsk. Chili flager
- 3 spsk. Sesamolie
- Evt. saltede peanuts

Sådan gør du...

Lav en marinade til kødet:

Rør soja, østerssauce, friskrevet ingefær, chili og sesamolie sammen. Læg kødet i marinaden i mindst 20 minutter.

Orden grøntsagerne:

Skær broccoli fra ende til top i tynde aflange stykker forsæt med alt broccolien, skyl dem godt under koldt vand.

Skræl gulerødder, og skær dem i tynde skiver.

Skyl og vask peberfrugten grundigt under koldt vand, og skær den i strimler.

Kog 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.

Lav wokken:

Varm en wok eller (sautere)-pande op med lidt af sojamarinaden, og steg kødet godt på alle sider.

Tilsæt grøntsager, og vend godt rundt.

Tilsæt resten af sojamarinaden, og lad det koge op. Vend de kogte nudler i, og fordel dem i retten.

Servering:

Serverretten evt. med hakket saltede peanuts

God arbejdslyst & velbekomme.



MOQUECA – GRYDERET MED FISK OG KOKOSMÆLK

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 3/4 stk. Lime Øko
- 1 stk. Løg Øko
- 1 1/2 stk. Hvidløg
- 3/4 stk. Jalapenos
- 3/4 stk. Grøntsagsbouillon
- 1 ds. Tomatkoncentrat
- 1 stk. Squash Grøn
- 300 g. Parboiled ris
- 1 ds. Kokosmælk 17-19%
- 2 stk. Tomat
- 375 g. Sejfilet

Det skal du selv sørge for...

- 1 1/2 tsk. Paprika
- 1 1/4 tsk Spidskommen
- 1 1/4 tsk. stødt koriander
- 1 1/4 tsk Gurkemeje
- 1 1/2 dl. Vand
- Evt. Chiliflager
- Raspolie
- Salt og Friskkværnet peber

Sådan gør du...

Orden grøntsagerne:

Skyl og vask lime grundigt under koldt vand

Pil løg og halver løget og skær det i tynde både.

Pil hvidløg og pres det eller hak det fint.

Skyl og vask squashen godt, skær den i tern

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

Skyl jalapenos grundigt under koldt vand og hak den fint

Fisken:

Rens fisken, dup den tør med køkkenrulle og skær den ud i store chunks.

Riv limeskallen over fisken, fordel limesaften herover og krydr med salt og friskkværnet peber.
Stil til side imens saucen laves.

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.

Moqueca - saucen

Varm en pande op med olie og steg løgene til de er klare.

Tilsæt hvidløg, squash, jalapenos og tomater og steg det i 4-5 minutter, og drys derefter krydderierne over og vend det godt sammen.

Krydr også med salt og friskkværnet peber.
Tilsæt tomatkoncentrat og varm det igennem et minuts tid, og hæld derefter vand, bouillonterning og kokosmælken ved.

Lad saucen småsimre i 5-8 minutter, eller til den tykner en smule.

Smag til med salt og friskkværnet peber, og tilsæt evt. chiliflager, hvis du ønsker den mere spicy.

Fordel fiskestykkerne i saucen, læg låg på, og lad dem tilberede til fisken netop er færdig – pas på ikke at give dem for meget.
Regn med 5-8 minutter alt efter størrelse.

Servering:

Server din moqueca med kogte ris.

God arbejdslyst & velbekomme.

INDHOLDSLISTE FOR
KASSE TIL 3 PERSONER**Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:**

- 1 stk. Lime Øko
- 2 stk. Løg Øko
- 2 stk. Hvidløg
- 1 stk. Jalapenos
- 1 stk. Squash Grøn
- 4 stk. Tomat
- 1 stk. Broccoli ØKO
- 6 stk. Gulerødder Øko
- 1 stk. Peberfrugt Grøn
- 15 g. Ingefær ØKO
- 100 g. Cheddar i Skiver
- 1 stk. Rødløg i Sæk Øko
- 1 stk. Agurk Øko
- 1 stk. Salat Hjerte Øko
- 750 g. Søde Kartofler ØKO
- 75 g. Revet Parmesan
- 2 stilke. Bladselleri Øko
- 1 stk. Peberfrugt Rød
- 75 g. Bacontern

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

- 375 g. Sejfilet
- 375 g. Stroganoff i strimler
- 375g Kyllingefilet
- 2 pk. MIB Burgerboller 2 stk.
- 200 g Pølsesnitter

Opbevares mørkt og tørt:

- 2 stk. Grøntsagsbouillon
- 2 ds. Tomatkoncentrat
- 300 g. Parboiled ris
- 1 ds. Kokosmælk 17-19%
- 2 breve. Soyasauce
- 300 g. Nudler Fuldkorn
- 300g Pasta Penne Fuldkorn Øko
- 1 ds. Hakket Tomater

Egen indkøbsseddel:

- 2 spsk. Balsamico
- ½ spsk. Tørret oregano
- 2 ½ dl. Madlavningsfløde
- 3 tsk. Paprika
- 4 spsk. Tomat ketchup
- 1 dl. Mayonaise til aioli
- 3 spsk. Østersauce
- 2 tsk. Chili flager
- 4 spsk. Sesamolie
- 1 ½ tsk Spidskommen
- 1 ½ tsk. stødt koriander
- 1 ½ tsk Gurkemeje
- Evt. saltede peanuts
- Evt. Chiliflager
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber