



A N D E B R Y S T I R Ø D K A R R Y M E D R I S

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

- 450 g. Andebryst
- 1 ds. Kokosmælk
- 1 1/2 stk. Løg Øko
- 3 stk. Forårsløg
- 1 1/2 stk. Peberfrugt Rød
- 112 g. Sukkerærter
- 1 brev Soyasauce
- 1 stk. Limefrugt Øko
- 300 g. Basmatiris Øko

Det skal du selv sørge for...

- 1-1 1/2 tsk. Rød karry paste
- 3/4 spsk. Fiskesauce
- 3/4 tsk. Sukker
- Salt og Friskkværnet peber

Sådan gør du...**Start med at klar gør alle grøntsagerne til retten:**

Pil og hak løget fint

Skyl forårsløg grundigt under koldt vand og snit det i tynde ringe

Skyl peberfrugt grundigt under koldt vand, fjern kernehuset og halver peberfrugten, skær peberfrugten i strimler.

Skyl sukkerærterne grundigt under koldt vand og skær dem i strimler.

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.

Andebryst

Klargøre andebrystet. Fjern sener fra kødsiden, og rids fedtet diagonalt på skindsiden uden at du skære ned i kødet.

Krydder andebrystet godt med salt og peber.

Læg andebrystet på en kold pande med skindsiden nedad.

Tænd panden på høj varme og brun skindet godt af i 2-3 minutter.

Skru ned på middel varme og tilbered brystet yderligere 6-7 minutter indtil skindet er godt sprødt. Brug gerne en spatel til at presse andebrystet ned under tilberedning, så skindet bliver tilberedt over det hele.

Vend andebrystet, og tilbered det 8-10 minutter ved middel varme på den anden side.

Brug et stegetermometer til at holde øje med temperaturen midt i det tykkeste sted på brystet.

Når kernetemperaturen er 66 grader skal du tage andebrystet af panden, og lade det hvile utildækket i 10 minutter inden det skæres ud og serveres. Tager du andebrystet af ved 66 grader vil det stige yderligere et par grader i kernetemperatur mens det hviler, og du vil få et rosastegt andebryst.

*Vil du have dit andebryst helt gennemstegt, bør du tage det af ved 73 grader og lade det trække 10 minutter utildækket inden du skærer det ud.

Imens anden trækker laves den røde karry ret

Find en pande med højkanter frem og varm den op ved høj varme

Kom en smule olie i en gryde og svits løgene.

Kom den røde karry i (pas på rødkarry kan være stærkt) og lad det riste en smule af.

Tilsæt kokosmælk, sukker, fiskesauce og soya i og lad det koge op.

Kom alle grøntsagerne i og lad det simre i 3-5 min.

Servering:

Skær andebryst i skiver gerne lidt på skrå server anden med den rødekarry sauce sammen med ris.

God arbejdslyst & velbekomme.



FRISKE FORÅRSRULLER MED MARINERET GRIS

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 1 ps. Rispapir
- 375 g. Skinkekød i tern
- 15 g. Ingefær
- 1,5 Hvidløg
- 3 breve Soyasauce til marinaden
- 1/2 stk. Spidskål Rød
- 1,5 stk. Peberfrugt Rød
- 3 stk. Forårsløg
- 2 stk. Avocado
- 1 stk. Agurk Øko
- 3 stk. Gulerødder Øko

Peanutbutterdressing:

- 2 breve Soyasauce til peanutbutter dressing
- 1 stk. Limefrugt Øko - saften deraf

Det skal du selv sørge for...

- Rapsolie til stegning

Til marinaden:

- 3 spsk. chilisaUCE
- 3 spsk. brun farin

Peanutbutter dressing:

- 2 1/4 spsk. Peanut butter
- 4,5 spsk vand
- 3/4 spsk sød chili sauce
- evt. 1 tsk sriracha chilisaUCE

Sådan gør du...

Lav marinaden til kødet:

Pil hvidløget, og pres det.
Skræl ingefæren, og riv den fint.
Bland hvidløg og ingefær med sojasauce og de øvrige ingredienser til marinaden.
Læg kødet i marinaden, og lad det trække i 30 minutter.

Forbered grøntsagerne:

Skyl og vask spidskålen grundigt under koldt vand, og snit den fint.
Skyl og vask peberfrugten grundigt under koldt vand, fjern kernehuset, og skær den i tynde stave.
Skyl og vask forårsløgene grundigt, og snit dem i tynde ringe.
Flæk avocadoerne på midten, fjern stenen, tag forsigtigt kødet ud, og skær det i tynde både.
Skyl og vask agurken, og skær den i tynde stave.
Skræl gulerødderne, og skær dem i tynde stave eller riv dem groft på et rivejern.

Steg kødet:

Opvarm en pande med olie, indtil den er meget varm.
Lynsteg kødet i ca. 4 minutter, mens du rører godt rundt.
Det er vigtigt, at kødet bliver stegt (og ikke kogt), for at opnå den ønskede karamellisering og smag.
Anret kødet i en skål.

Lav peanutbutter-dressingen:

Rør alle ingredienserne sammen.

Servering:

Server grøntsagerne, kødet, peanutsaucen og rispapiret på bordet, så alle kan samle deres egne ruller.

For at samle en rulle:

Tag et stykke rispapir, og læg det i blød i vand i ca. 15-30 sekunder. (Et tip er at tage et fad med vand ned til bordet.)
Når rispapiret er blødt, lægges det på et let fugtigt viskestykke.
Læg fyldet på midten af rispapiret. Fold kanten tættest på dig hen over fyldet, og stram forsigtigt til. Fold siderne ind over fyldet, og rul rispapiret sammen, så det bliver lukket.

Tip:

Denne ret er en god måde at få ryddet op i grøntsagsskuffen. Brug gerne også de grøntsager du har i skuffen som trænger til at blive brugt.

Dressinger som goma-dressing, teriyaki-sauce og sød chilisaUCE er også gode at servere til.

God arbejdslyst & velbekomme.

SENNEPS KYLLING MED PERLEBYG OG BROCCOLINISALAT

Vejl. tilberedning ca. 35 min.

Det har du i kassen...

- 375 g. Udbenet kyllingeoverlår
- 1,5 stk. Løg Øko
- 1 stk. Høsebouillonterning
- 300 g. Perlebyg Øko
- 150 g. Broccolini
- 1 stk. Rødløg
- 1/2 stk. Spidskål Rød
- 150 g. Salatost Tern 22% Øko
- 1/2 stk. Citron

Det skal du selv sørge for...

- Rapsolie til stegning
- 1 spsk. Æbleeddike eller anden lys eddike
- 1,5 dl. Vand
- 3/4 spsk. Tørret estragon
- 1,5 dl. Madlavningsfløde
- 2-3 spsk. Dijonsennep
- Salt og Friskkværnet peber

Sennepsvinaigrette:

- 3 spsk. olivenolie
- 2 spsk. citronsaft
- 1 spsk. Mayonaise
- 0,5 tsk. sennep
- 0,5 tsk. honning
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Lav sennepskyllingen:

Pil løget, hak det fint, og gem det til senere.
Krydr kyllingen på begge sider med salt.
Varm en stor pande op med lidt olie.
Steg kyllingen på panden i ca. 7-8 minutter på den ene side, indtil den er gylden. Vend kyllingen, og steg den yderligere 7-8 minutter, indtil den er gennemstegt.
Tag kyllingen af panden, og læg den til side.

Kog perlebyggen:

Skyl perlebyggen i en sigte under koldt vand.
Bring en gryde med rigeligt usaltet vand i kog, og tilsæt perlebyggen.
Kog perlebyggen mør under låg i 15-20 minutter. Hold øje, så det ikke koger over.
Si overskydende vand fra, hvis nødvendigt.
Smag til med salt, og rør en smule olivenolie i for at forhindre, at den klistrer sammen.

Sennepskyllingen fortsat:

Kom de hakkede løg på panden, og steg dem i fedtet fra kyllingen.
Tilsæt æblecidereddike, vand og høsebouillonterning, og lad det koge i 3 minutter.
Tilsæt tørret estragon og madlavningsfløde, og lad det koge i 8 minutter, indtil det bliver en cremet sauce.
Rør sennep i saucen, og smag til med salt og friskkværnet peber.
Læg kyllingestykkerne tilbage på panden, og varm dem igennem inden servering.

Lav broccolinisalat:

Bland ingredienserne til vinaigretten, og smag til med salt og peber.
Pil rødløget, og hak det fint.
Skyl spidskålen grundigt under koldt vand, og snit den fint.
Skyl broccolini grundigt. Halver de tykkeste stilke, og overhæld dem med kogende vand og en smule salt.
Lad broccolinien trække et øjeblik, og skyl den derefter i rigeligt koldt vand. Tør nu broccolinien.
Anret snittet spidskål og broccolini på en tallerken. Top med smuldret salatost.
Hæld vinaigretten over, og drys med hakket rødløg og friskkværnet peber.

Servering:

Server sennepskyllingen med kogt perlebyg og broccolinisalat.

God arbejdslyst & velbekomme.

T H A I I N S P I R E R E T F I S K E F R I K A D E L L E R

Vejl. tilberedning ca. 35 min.**Det har du i kassen...**

- 450 g. Fiskefars
- 1 stk. Hvidløg
- 1 stk. Limefrugt Øko
- 20 g. Koriander Øko
- 3 stk. Forårsløg
- 1 stk. Rødløg
- 3/4 stk. Chili Rød
- 1,5 stk. Agurk Øko
- 15 g. Ingefær Øko
- 300 g. Basmatiris Øko

Det skal du selv sørge for...

- 1,5 spsk. fiskesauce
- 1,5 tsk. rød karrypasta
- Rapsolie til stegning
- 3/4 dl. Æblecidereddike
- 3/4 spsk. Honning

Sådan gør du...**Lav fiskefrikadellerne:**

Skræl ingefæren, og riv den fint.
Pil hvidløget, og riv det fint.
Skyl limen, riv skallen, og pres saften.
Skyl forårsløgene grundigt under koldt vand, og snit dem i fine, tynde skiver.
Rør fiskefarsen sammen med ingefær, hvidløg, fiskesauce, karrypasta, forårsløg, limeskal og limesaft, indtil det hele er godt blandet.
Stil fiskefarsen i køleskabet, og lad den hvile i 20-30 minutter inden stegning.

Kog ris:

Skyl risene grundigt i en sigte under rindende koldt vand.
Kør 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.
Tag gryden af varmen efter 10 minutter, men lad risene stå under låg i yderligere 10 minutter.

Lav agurkesalaten:

Skyl agurkerne grundigt under koldt vand. Halvér dem på langs, og fjern kernerne med en ske.
Skær agurkerne i tynde skiver.
Pil rødløget, og hak det fint.
Skyl og rens chilien, og hak den fint.
Skyl korianderen, og hak den groft.
Rør eddike, honning og salt sammen i en stor skål, indtil honningen opløses.
Tilsæt agurkskiver, rødløg, chili og koriander, og rør det godt sammen.
Stil salaten i køleskabet, indtil den skal serveres.

Steg fiskefrikadellerne:

Opvarm olie på en pande.
Fugt en spiseske med olie, og form frikadeller med skeen i din ene håndflade.

Steg fiskefrikadellerne ved middelvarme i cirka 5 minutter på hver side, indtil de er sprøde, gyldne og gennemstegte.

Servering:

Server fiskefrikadellerne med agurksalaten og de kogte ris.

God arbejdslyst & velbekomme.

INDHOLDSLISTE FOR KASSE TIL 3 PERSONER



Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:

- 3 stk. Løg Øko
- 6 stk. Forårsløg
- 1 1/2 stk. Peberfrugt Rød
- 112 g. Sukkerærter
- 2 stk. Limefrugt Øko
- 30 g. Ingefær
- 1,5 Hvidløg
- 1 stk. Spidskål Rød
- 1,5 stk. Peberfrugt Rød
- 2 stk. Avocado
- 3 stk. Agurk Øko
- 3 stk. Gulerødder Øko
- 150 g. Broccolini
- 1 stk. Rødløg
- 1/2 stk. Citron
- 1 stk. Hvidløg
- 1 stk. Limefrugt Øko
- 20 g. Koriander Øko
- 3 stk. Forårsløg
- 1 stk. Rødløg
- 3/4 stk. Chili Rød
- 150 g. Salatost Tern 22% Øko



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

- 450 g. Andebryst
- 375 g. Skinkekød i tern
- 375 g. Udbenet kyllingeoverlår
- 450 g. Fiskefars

Opbevares mørkt og tørt:

- 1 ds. Kokosmælk
- 6 brev Soyasauce
- 600 g. Basmatiris Øko
- 1 ps. Rispir
- 1 stk. Hønsbouillonterning
- 300 g. Perlebyg Øko

Egen indkøbsseddel:

- Rød karry paste
- Fiskesauce
- Sukker
- Chilisaucе
- Brun farin
- Peanut butter
- evt. 1 tsk sriracha chilisaucе
- Æbleeddike eller anden lys eddike
- Tørret estragon
- 2 dl. Madlavningsfløde
- Dijonsennep
- Olivenolie
- Mayonaise
- Honning
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber