



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.
Skrú 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. Skru 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.



SCHNITZEL MED BRASEDE KARTOFLER OG SMØRSAUCE

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 375 g. Skinkeschnitzel
- 75 g. Pankorasp
- 0,75 stk. Citron Øko
- 37,5 g. Høvlet peberrod
- 75 g. Kapers
- 750 g. Kartoffler
- 375 g. Mellemfine ærter

Det skal du selv sørge for...

- 2 Æg
- 1,5 dl Hvedemel
- 2,25 dl Rasp
- 150 g Smør
- Rasolie til stegning
- Salt og Friskkværnet Peber

Sådan gør du...

Kog kartoflerne:

Skyl og skrub kartoflerne grundigt under koldt vand.
Kom kartoflerne i en stor gryde, og fyld den med koldt vand, så kartoflerne er helt dækkede.
Kom salt i vandet, og bring det 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.

Lav schnitzel:

Bank dine schnitzler flade.
Kom hvedemel i en dyb tallerken, og krydr med godt med salt og peber.
Kom panko i en dyb tallerken.
Slå æg ud i en dyb tallerken.
Vend schnitzlerne først i mel, derefter i sammenpisket æg og til sidst i rasp.
Lad paneringen sætte sig.

Lav de brasede kartofler:

Skær kartoflerne i grove tern.
Opvarm en pande med olie, og lad kartoflerne stege gyldenbrune.

Steg schnitzler:

Opvarm en pande, og smelt smør og olie på den.
Steg schnitzlerne sprøde i cirka 4 minutter på hver side, så de bliver gyldne og sprøde.
Det er en god idé at stege schnitzlerne én ad gangen og tilsætte nyt fedtstof ved hver ny schnitzel.

Smørsauce:

Smelt smør i en gryde, og lad det blive gyldent. Så er smørsaucen klar.

Servering:

Skær citronen i skiver. Læg kapers ovenpå, og top med høvlet peberrod.
Drys med salt og peber.
Optø ærterne i kogende vand, og dræn dem.
Anret schnitzlerne med en skive citron, kapers og peberrod på en tallerken.
Server med brasede kartofler, kogte ærter og smørsauce ved siden af.

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
- 8 stk. Gulerødder Øko
- 40 g. Koriander Øko
- 1 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. Citron Øko
- 37,5 g. Høvlet peberrod
- 750 g. Kartoffler



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. Mellemfine ærter
- 375 g. Skinkeschnitzel

Opbevares mørkt og tørt:

- 3 ds. Hakket tomater
- 2 ds. Røde Kidneybønner
- 3 stk. Grøntsagsbouillonterning
- 300 g. Parboiled ris
- 40 g. Soltørrede tomater
- 3 breve Soyasauce
- 75 g. Kapers
- 75 g. Pankorasp

Egen indkøbsseddel:

- 75 g Cremefraiche 18%
- Stødt Spidskommen
- Stødt Kanel
- Stødt Koriander
- Røget Paprika
- Chili Flager
- 1,5 dl Madlavningsfløde eller
piskefløde
- Oregano
- 2 Æg
- Hvedemel
- Rasp
- 150 g Smør
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber