



PORTOBELLO - BURGER MED SØDE KARTOFFELFRITTER OG RØDBEDEHUMMUS

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 375 g. Portobello Svampe
- 2 pk. MIB Burgerboller 2 stk.
- 0,75 stk. Løg
- 10 g. Timian Øko
- 600 g. Kartoffler Søde
- 190 g. Gulerødder Øko
- 190 g. Rødbeder
- 0,75 ds. Kikærter Øko
- 1/2 Hvidløg til Rødbedehummus
- 1/2 Hvidløg til Aioli
- 0,75 stk. Citron - saften her fra

Det skal du selv sørge for...

- 3 spsk. Rapsolie
- 1 dl Mayonnaise

Humus

- ¾ dl Rapsolie
- ½ dl Vand
- ½ tsk. Spidskommen
- ½ tsk. Salt
- Salt og friskkværnet Peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 200 grader varmluft.

Søde kartoffelfritter

Vask de søde kartofler og halver dem på langs. Skær dem i tynde, lange fritter med skræl på.

Kom fritterne på en stor bradepande med bagepapir, og krydr med salt og peber.

Bag kartoflerne i 20-25 minutter, indtil de er gyldne og sprøde.

Burger

Rens svampene, og læg dem med bunden opad i en lille bradepande med bagepapir.

Hak løg og timian groft, og drys det over svampene sammen med olivenolie, salt og peber.

Bag svampene i 20-25 minutter sammen med kartoflerne.

Rødbedehummus

Vask rødbeden grundigt, skær enderne af, og skær den i grove tern. Kog rødbedeternene i letsaltet vand i ca. 10 minutter, til de er møre. Tag de færdigkogte rødbeder op af vandet, og lad dem køle af.

Dræn og skyl kikærterne grundigt.

Hæld kikærter, rødbede, rapsolie, spidskommen, salt og hvidløg i en minihakker.

Tilsæt citronsaften samt halvdelen af vandet, og blend det godt sammen.

Smag til med mere citronsaft, og blend igen.

Tilsæt løbende mere vand, og blend til konsistensen er fin, og humussen er blød og cremet.

Aioli

Pil hvidløget, og hak det fint eller pres det i en hvidløgspresser. Rør mayonnaise med hvidløg.

Servering

Riv gulerødderne på den grove side af rivejernet.

Lun burgerbollerne i ovnen i 2-3 minutter.

Byg en burger med svampe, rødbedehummus og revet gulerod.

Server søde kartoffelfritter med aioli.

God arbejdslyst & velbekomme.



KYLLING I SUR/SØD SAUCE MED RIS

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 375 g. Udbenet kyllingeoverlår
- 1,5 stk. Løg
- 0,75 stk. Rød Peberfrugt
- 0,75 stk. Gul Peberfrugt
- 0,75 stk. Grøn Peberfrugt
- 0,75 stk. Appelsin
- 0,5 stk. Citron
- 300 g. Parboiled ris
- 0,75 brev Soyasauce
- 3 stk. Forårsløg

Det skal du selv sørge for...

Til Kyllingen:

- 0,5 dl Hvedemel
- 0,5 spsk. Majsstivelse

Sur sød sauce:

- 2 spsk. Ketchup
- 1,5 spsk. Eddike
- 1 spsk. Sukker
- 0,5 spsk. Majsstivelse, opløst i 1 spsk. vand

Andet:

- Rapsolie til stegning
- Salt og Friskkværnet Peber
- Evt. sesamfrø til at toppe med

Sådan gør du...

Kød

Start med at skære kyllingen i mundrette bidder. I en skål blandes mel, majsstivelse, salt og peber. Vend kyllingestykkerne i melblandingen, så alle tern er godt dækket. Varm lidt olie på en pande over middel-høj varme. Steg kyllingen, til den er gylden og gennemstegt. Tag kyllingen op og læg den på en tallerken.

Kog ris

Skyl risene grundigt under rindende koldt vand i en sigte. Korn 2 dele vand til 1 del ris i en gryde, tilsæt 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, men lad risene stå under låg i yderligere 10 minutter.

Fyld

Pil løget og hak det groft. Skyl peberfrugterne, og skær dem i lange, tynde strimler.

Sweet & sour-sauce

I en skål blandes ketchup, eddike, sukker, soyasauce, appelsinsaft og citronsaft.

I en anden lille skål røres majsstivelsen ud i vand. Varm lidt olie på panden, og steg løg og peberfrugter i et par minutter, til de begynder at blive møre, men stadig har lidt bid. Hæld saucen over grøntsagerne på panden, og bring den i kog. Tilsæt majsstivelsesblandingen under omrøring, og lad saucen tykne i et par minutter. Tilføj den stegte kylling tilbage på panden, og vend den i saucen, så kyllingen bliver dækket helt. Lad det hele simre i 1-2 minutter, så smagene blandes godt. Smag til med salt.

Servering

Skyl forårsløgene, og hak dem i fine strimler. Server kyllingen i sur-sød sauce med de kogte ris. Top retten med forårsløg og evt. sesamfrø.

God arbejdslyst & velbekomme.



NUI XÀO BÒ - VIETNAMESISK PASTA RET

Vejl. tilberedning ca. 35 min.

Det har du i kassen...

- 375 g. Pasta Penne
- 450 g. Stroganoff
- 0,75 stk. Hvidløg
- 2 breve Soyasauce (1 til kød
1 til sauce)
- 1,5 stk. Løg
- 0,75 stk. Broccoli
- 0,75 stk. Glaskål Øko

Det skal du selv sørge for...

- 0,75 spsk majsstivelse
- 2,25 spsk tomatpuré
- 2,25 spsk mayonnaise
- 2,25 tsk sukker
- Salt, efter smag
- Rapsolie til stegning

Sådan gør du...

Kog pasta

Sæt en gryde over med rigeligt vand, og tilsæt lidt salt. Når vandet koger, tilsættes pastaen. Kog pastaen i ca. 7-9 minutter, eller indtil den er al dente. Dræn pastaen, og skyl den under koldt vand. Lad den dryppe af, og sæt den til side.

Oksekødet

Pil og hak hvidløget, og steg det i lidt olie på en pande over mellemhøj varme. Lynsteg oksekødet på den varme pande, indtil det er ca. 90% tilberedt. Krydr kødet med soyasauce og salt, og tilsæt majsstivelse for at holde kødet saftigt. Rør godt rundt, og overfør kødet til en skål.

Grøntsagerne

Skær løgene i halve, og derefter i tynde både. Skyl broccoli grundigt, og skær den i små buketter. Skræl glaskålen, og snit den i tynde strimler. Varm lidt olie på en stor pande (hvor hele retten kan samles), og steg løgbådene, indtil de begynder at blive møre. Tilsæt glaskålen, og steg den, indtil den er mør. Tilsæt broccolibuketterne, og steg dem kort, indtil de får en flot grøn farve. De skal være sprøde og ikke overstegte.

Samling af retten

Tilføj den kogte pasta til panden, og steg det kort. Tilsæt tomatpuré, mayonnaise, soyasauce, salt og sukker, og bland det hele godt sammen. Tilsæt det lynstegte oksekød, og steg det kort sammen med pastaen og grøntsagerne, så alt bliver varmet godt igennem.

Servering

Server retten med det samme.

God arbejdslyst & velbekomme.



TÆRTE MED TOMAT OG EMMENTALER

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 2 stk. MIB Tærte dej 300 g.
- 4,5 stk. Løg
- 4,5 stk. Tomater
- 190 g. Hytteost 1,5%
- 150 g. Emmentaler 45+

Det skal du selv sørge for...

- 3 stk. Æg
- 1 spsk. Tørret timian
- Rapsolie til stegning

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

Forbag tærten

Tryk dejen ud i to smurte tærteforme (ca. 22 cm i diameter).
Sørg for at trykke dejen godt op ad kanterne.
Forbag bunden midt i ovnen i 15 minutter.

Tærtefyld

Pil løgene, skær dem i skiver, og svits dem i gyldent smør på en pande.

Skyl tomaterne grundigt, og skær dem i skiver.
Riv emmentalosten.

Pisk æggene sammen, og tilsæt hytteost, halvdelen af den revne emmentaler, timian, salt og peber.

Saml tærten

Fordel de svitsede løg på den forbagte tærtebund.

Hæld æggeblandingen over løgene, og drys med resten af den revne emmentaler.

Læg tomatskiverne øverst på tærten.

Bag tærten

Bag tærten midt i ovnen i 30 minutter.
Din tomattærte er nu færdig

God arbejdslyst & velbekomme.

INDHOLDSLISTE FOR KASSE TIL 3 PERSONER



Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:

- 375 g. Portobello Svampe
- 9 stk. Løg
- 10 g. Timian Øko
- 600 g. Kartoffler Søde
- 190 g. Gulerødder Øko
- 190 g. Rødbeder
- 2 Hvidløg
- 2 stk. Citron - saften
- 1 stk. Rød Peberfrugt
- 1 stk. Gul Peberfrugt
- 1 stk. Grøn Peberfrugt
- 1 stk. Appelsin
- 3 stk. Forårsløg
- 1 stk. Broccoli
- 1 stk. Glaskål Øko
- 5 stk. Tomater
- 190 g. Hytteost 1,5%
- 150 g. Emmentaler 45+



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

- 2 pk. MIB Burgerboller 2 stk.
- 375 g. Udbenet kyllingeoverlår
- 450 g. Stroganoff
- 2 stk. MIB Tærte dej 300 g.

Opbevares mørkt og tørt:

- 1 ds. Kikærter Øko
- 300 g. Parboiled ris
- 3 breve Soyasauce
- 375 g. Pasta Penne

Egen indkøbsseddel:

- Rapsolie
- Mayonnaise
- Spidskommen
- Hvedemel
- Majsstivelse
- Ketchup
- Eddike
- Sukker
- Tomatpuré
- 3 stk. Æg
- Tørret timian
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber
- Evt. sesamfrø