

KYLLING MED BAGTE KARTOFLER OG
RØDDER HERTIL RANCH-DIP

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 450 g. Kyllingefilet
- 200 g. Pastinak Øko
- 200 g. Gulerødder Øko
- 750 g. Kartoffler Øko
- 10 g. Purløg Øko
- 1 stk. Citron Øko

Det skal du selv sørge for...

- Rapsolie
- Tørret timian
- Paprika
- 2 spsk. Honning
- 250 g. Creme fraiche 18 %
- 30 g. Mayonaise
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 220 grader varmluft.

Start med de ovnbagte rødder og kartofler:

Skyl kartoflerne godt, gerne mens du skrubber på dem, så skidt og jord fjernes.

Skær kartoflerne i tynde både. Kom kartoflerne i en stor frysepose med 2 spsk. rapsolie, tørret timian, paprika, salt og peber.

Ryst blandingen sammen, mens du sørger for, at posen er lukket for oven.

Fordel kartoflerne på en bageplade med bagepapir, og sæt dem i ovnen i ca. 40 min.

Skræl og skær gulerødder og pastinakker ud i aflange stave.

Placer pastinak og gulerødder på en bageplade beklædt med bagepapir, hæld rapsolie, honning, tørret timian, salt og peber hen over rodfrugterne, og kom dem i ovnen sammen med kartoflerne.

Sørg for, at der er et mellemrum mellem de to bageplader, så vandet kan fordampe fra rodfrugterne og kartoflerne.

Lav ranch-dip, mens kartofler og rodfrugter bager:

Vend cremefraiche og mayonnaise sammen med skallen og saften fra en halv citron, olivenolie og finthakket purløg. Smag til med salt og peber.

Steg kyllingen, når der er 20 minutter tilbage af tiden på rodfrugterne:

Krydr kyllingebrystfileterne med salt og peber.

Varm en pande op ved høj varme med olie.

Læg så kyllingebrystfileterne på, og brun dem et minuts tid på begge sider, så de får en god stegeskorpe.

Skru ned på middel varme.

Steg nu kyllingebrystfileterne færdige, ca. 6-7 minutter pr. side, til de er færdigstegte.

Tag kyllingebrystfileterne af varmen, og lad dem trække 5 minutter inden servering.

Servering:

Server de pandestegte kyllingebrystfileter med ranch-dip, de bagte rodfrugter og kartofler..

God arbejdslyst & velbekomme.

Husk vi holder
juleferie i uge 52
samt i uge 1

**THAI PAD KRAPOW MED KYLLING OG
PAK CHOI****Vejl. tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 300 g. Jasminris
- 450 g. Hakket kyllingekød
- 1 1/2 stk. rød peberfrugt
- 1 1/2 stk. Pak Choi
- 1 stk. Rød chili Øko
- 2 stk. Hvidløg
- 1 bdt. Forårsløg
- 8 g. Grøntsagsbouillon
- 1 stk. Lime
- 1 brev soja

Det skal du selv sørge for...

- 2 spsk. Fiskesauce
- 1 spsk. Østerssauce
- 4 stk. Æg
- Rapsolie til stegning

Sådan gør du...

Start med at vaske alle grøntsagerne grundigt under koldt vand.

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. Når vandet koger, og skru ned på lav varme. Lad risene småsimre i 10 minutter under låg. Efter 10 minutter, fjern gryden fra varmen, men lad risene stå under låg i yderligere 10 minutter.

Mens risene koger, laves pad krapow:

Skær peberfrugt i tern på ca. 2x2 cm. Forårsløg og chili snittes i tynde skiver. Gem lidt af det grønne fra forårsløget til topping. Skær pak choi i strimler.

Varm en wok eller sauteerpande op ved høj varme med lidt rapsolie. Steg kyllingekødet. Tilsæt pak choi, peberfrugt, og steg videre i ca. 2 minutter.

Tilsæt nu presset hvidløg, chili og forårsløg, og lad det stege i 1-2 minutter.

Tilsæt soja, fiskesauce, østerssauce og grøntsagsbouillon samt 1 dl vand til retten, og rør det godt sammen. Smag retten til, og tag den af varmen.

Lav spejlæg:

Varm en pande op med rapsolie. Klæk æggene ud, og lad dem stege i ca. 3-4 minutter, eller til hviden har sat sig.

Servering:

Skær lime ud i både, og hak lidt forårsløg fint. Anret dine tallerkener med kogte ris, kød, spejlæg, limebåd og forårsløg.

God arbejdslyst & velbekomme.

**Husk vi holder
juleferie i uge 52
samt i uge 1**

MILLIONBØF MED GROV KARTOFFEL -
JORDSKOKKEMOS OG LYSYLTEDE
AGURKER

Vejl. tilberedning ca. 45 min.

Det har du i kassen...

- 200 g. Jordskokker
- 525 g. Kartoffler Bage Øko
- 375 g. Hakket oksekød, Max 12%
- 1 1/2 stk. Løg
- 1 stk. Oksebouillonterning
- 1 stk. Agurk Øko

Det skal du selv sørge for...

- ½ dl. Mælk
- 100 g. Smør
- 1 spsk. Æblecidereddike
- 2 stk. Laurbærblade
- 1 dl. Eddike
- 2 spsk. Sukker
- 2 tsk. Majsstivelse
- Salt og Friskkværnet peber
- Evt. Madkulør

Sådan gør du...

Start med millionbøffen, så den kan simre:

Skræl løgene, og hak dem fint.

Varm en gryde op ved høj varme med lidt rapsolie i.

Brun kødet, så det får en god stegeskorpe.

Tilsæt de fint hakkede løg, og svits dem møre sammen med kødet.

Tilsæt 5 dl vand, oksebouillon-terningen, laurbærblade og æblecidereddike.

Læg låg på, og lad millionbøffen simre i 30 minutter.

Efter 30 minutter jævnes millionbøffen med majsstivelse, der er opløst i lidt koldt vand.

Retten smages til med salt og friskkværnet peber. Giv evt. retten lidt madkulør for at få den rette farve.

Imens millionbøffen simrer, laves kartoffel-jordskokkemosen:

Skræl bagekartoflerne og jordskokkerne, og skær dem i mindre stykker.

Kom jordskokker og kartofler i en gryde, dæk med vand – husk, der må ikke tilsættes salt i vandet, de skal koge i usaltet vand.

Kog dem i ca. 15 minutter, til de er møre.

Hæld vandet fra, og lad dem dampe af kort.

Mos dem groft med et piskeris eller en kartoffelmoser, og tilsæt smør.

Juster konsistensen med mælk, og smag til med salt og friskkværnet peber.

Mens kartoflerne og jordskokkerne koger, laves de linsyltede agurker:

Skyl agurken grundigt under koldt vand.

Skær agurken i tynde skiver, ca. 2 mm i tykkelsen – brug et mandolinjern, hvis du har.

Kog 1 dl vand op med 2 spsk. sukker, og rør indtil sukkeret er opløst og tag det af varmen.

Tilsæt 1 dl eddike til blandingen med vand og sukker.

Tilsæt agurkeskiverne, og sørg for, at agurken er dækket af lagen. Lad det hele trække 20 minutter på køl.

Servering:

Server millionbøffen med den grove mos og de linsyltede agurker.

God arbejdslyst & velbekomme.

Husk vi holder
juleferie i uge 52
samt i uge 1

SKINDSTEGT KULLER MED SVAMPEPASTA OG BAGTE GULERØDDER

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 375 g. Kullerfilet med Skind
- 375 g. Spaghetti
- 150 g. Champignon hvid Øko
- 100 g. Svampe Bøgehatte Brune
- 75 g. Revet Parmesan
- 600 g. Gulerødder Øko

Det skal du selv sørge for...

- Rapsolie
- Salt
- Friskkværnet peber
- Olivenolie
- Tørret timian

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 225 grader varmluft.

Start med de bagte gulerødder:

Skræl gulerødderne, og del dem i kvarte på langs. Vend gulerødderne med lidt rapsolie. Kom dem på en bageplade med bagepapir. Krydr godt med timian, salt og friskkværnet peber. Bag dem i ca. 15-20 minutter, til de er møre og blevet gyldne.

Kog pastaen, imens gulerødderne bager:

Sæt en gryde over med rigeligt vand, og tilsæt lidt salt. Når vandet koger, tilsættes pastaen. Pastaen koges i ca. 7-9 minutter, eller indtil den er al dente. Tag ca. 1 dl af kogevandet fra pastaen og gem det.

Imens pastaen koger, laves svampene:

Skyl og rens svampene under koldt vand, og skær champignonerne ud i kvarte. Varm en sauterpande op ved høj varme med lidt rapsolie. Rist svampene hårdt i olie, til de er gyldne, og krydr med salt. Tag panden af varmen.

Steg nu fisken:

Varm en pande op ved høj varme med lidt rapsolie. Læg forsigtigt kullerfileterne med skindsiden nedad, og steg i cirka 4-5 minutter. Pres dem let ned med en spartel. Kullerfileterne steges, indtil kødet begynder at blive mælkehvidt. Vend fisken og steg yderligere ti sekunder. Krydr med salt og friskkværnet peber. Tag fisken af panden.

Nu skal retten samles:

Hæld pastaen på panden sammen med svampene og lidt af kogevandet fra pastaen. Lad det varme kort op. Vend masser af revet parmesan og lidt ekstra olivenolie i, og smag til med peber og evt. salt.

Servering:

Servér den skindstegte kuller med svampepastaen og de bagte gulerødder.

**Husk vi holder
juleferie i uge 52
samt i uge 1**

God arbejdslyst & velbekomme.

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

- 200 g. Pastinak Øko
- 800 g. Gulerødder Øko
- 750 g. Kartoffler Øko
- 10 g. Purløg Øko
- 1 Citron Øko
- 2 rød peberfrugt
- 2 Pak Choi
- 1 Rød chili Øko
- 2 Hvidløg
- 1 bdt. Forårsløg
- 1 Lime
- 200 g. Jordskokker
- 525 g. Kartoffler Bage Øko
- 2 Løg
- 1 Agurk Øko
- 1 pk. Champignon hvid Øko
- 1 pk. Svampe Bøgehatte Brune

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

- 450 g. Kyllingefilet
- 450 g. Hakket kyllingekød
- 375 g. Hakket oksekød, Max 12%
- 375 g. Kullerfilet med Skind
- 1 pk. Revet Parmesan

Opbevares mørkt og tørt:

- 300 g. Jasminris
- 2 bv. Grøntsagsbouillon
- 1 brev soja
- 1 stk. Oksebouillonterning
- 1 pk. Spaghetti

Egen indkøbsseddel:

- 250 g. Creme fraiche 18 %
- 30 g. Mayonaise
- 4 stk. Æg
- ½ dl. Mælk
- 100 g. Smør
- Rapsolie
- Tørret timian
- Paprika
- Honning
- Fiskesauce
- Østerssauce
- Æblecidereddike
- 2 stk. Laurbærblade
- Eddike
- Sukker
- Majsstivelse
- Evt. Madkulør
- Salt og friskkværnet peber