

BOLLER I KARRY MED GULERODSSALAT

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 300 g. Basmatiris
- 375 g. Hakket flæskeskød
- 1 stk. Løg
- 1 1/2 stk. Hønsbouillon terninger
- 375 g. Gulerødder Øko
- 1/2 stk. Spidskål Øko
- 3/4 stk. Ananas Mellem
- 75 g. Jumbo rosiner
- 1 stk. Citron Øko

Det skal du selv sørge for...

Til farsen:

- 1 tsk. Salt
- 1 dl. Mel
- 1 stk. Æg
- 1 spsk. Mælk

Til saucen:

- 60 g. Smør
- 1-2 spsk. Karry
- 3 spsk. Mel
- 2.5 dl. Mælk
- 2 1/2 dl. Kogevand fra kødbollerne
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Start med at sætte risene over at koge.

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.
Tilsæt risene, når vandet koger, og skru ned på lav varme.
Lad risene småsimre i 10 minutter under låg. Efter 10 minutter fjernes risene fra varmen, men lad dem stå under låg i yderligere 10 minutter.

Lav nu farsen til kødbollerne:

Skræl løget og hak det fint.

Kom hakket svinekød i en skål, tilsæt salt, og rør farsen sej med salt.
Tilsæt nu mel, og rør det ud i farsen.
Tilsæt æg, og rør godt.
Tilsæt løg, mælk og peber, og rør det hele godt sammen.
Sæt nu en stor gryde med vand over at koge, og tilsæt hønsbouillon.

Form farsen til kødboller, og kom dem i gryden med hønsbouillon.
Kog kødbollerne i ca. 7-10 minutter alt efter størrelse.
Læg dem til side, til de skal i saucen.

Nu laves saucen:

Smelt smørret i en gryde, og tilsæt karry. Lad det riste lidt.
Tilsæt mel, og pisk det til en ensartet masse.
Tilsæt kogt vand fra kødbollerne lidt efter lidt, mens der fortsat piskes.
Tilsæt nu mælk, og smag til med salt.
Saucen skal have en konsistens, så den hænger fast på kødbollerne.
Kom kødbollerne i saucen, og varm dem godt igennem inden servering.

Lav gulerodssalaten:

Skyl og vask ananassen grundigt under koldt vand.
Skær top og bund af, og skær skrællen af.
Del ananassen i kvarte på langs, og skær det inderste af ananassen (det hårde) væk.
Skær nu ananassen ud i mundrette stykker.

Skræl gulerødderne, og riv dem på den grove side af et rivejern.

Vask og skyl spidskålen grundigt under koldt vand - snit kålen i tynde strimler.

Vend revet gulerod, snittet spidskål, ananas og rosiner sammen, og pres citronsaft ud over salaten - smag til.

Servering:

Server kødbollerne i saucen sammen med ris og gulerodssalaten.

God arbejdslyst & velbekomme.

Husk vi holder
juleferie i uge 52
samt i uge 1

SPRØD KYLLINGBURGER MED TOMATSALSA OG PASTINAK FRITTER

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 2 pk. MIB Burgerboller
- 4 stk. Hele kyllingbrystfilet
- 1 stk. Rødløg
- 1 Hvidløg
- 1 stk. Salat Romaine
- 75 g. Pankorasp
- 1 stk. Citron Øko
- 375 g. Pastinak Øko
- 200 g. Tomat Blomme
- 5 breve mayonnaise
- 5 breve ketchup

Det skal du selv sørge for...

- 1-2 spsk. Æbelcidereddike
- 1-2 tsk. Chiliflager
- 1 spsk. Olivenolie
- 1 spsk. Hvedemel
- 2 stk. Æg
- 1 tsk. Sød paprika
- 2-3 tsk. Tørret timian
- Rapsolie til stegning
- Salt og Friskkværnet peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 200 grader varmluft.

Start med at tilberede pastinakkerne.

Skræl dem og skær toppen af. Skær dem i kvarte ved først at halvere dem, fra bund til top, og derefter halver dem igen. Kom dem i en frysepose med 2 spsk. rapsolie, 2 tsk. tørret timian, samt lidt salt og peber. Ryst posen, til olien og krydderierne har fordelt sig på pastinakkerne. Fordel pastinakkerne på en bageplade beklædt med bagepapir og bag dem midt i ovnen i ca. 35-40 min.

Klargørelse af tomatsalsa.

Skyl tomaterne grundigt i koldt vand. Skær dem i mundrette tern.

Pil løg og hvidløg og hak det fint.

Kom tomater, rødløg, hvidløg, æbelcidereddike, olivenolie, citron og chiliflager i en skål og rør rundt.

Smag til med salt og peber og sæt til side i køleskabet, til resten af maden er færdig.

Tilberedning af kylling.

Start med at halvere kyllingbrystfileterne, så du får 8 flade stykker kylling.

Slå ægget ud i en dyb tallerken og pisk det. Kom pankorasp i en anden dyb tallerken. I en skål vendes kyllingefileterne med hvedemel, salt og peber og paprika.

Herefter skal hver filet vendes i æg og derefter pankorasp.

Varm en pande op ved høj varme, kom rapsolie på og skru ned til middelvarme. Steg filletterne på panden i ca. 6 min på hver side, til de er sprøde og gennemstegte.

Pil bladene af romainsalathovedet og skyl dem grundigt under koldt vand.

Servering:

Saml burgeren med salatblad, sprød kyllingbryst, tomatsalsa og evt. mayonnaise. Server de ovnbagte pastinakker ved siden af og dyp evt. i ketchup.

God arbejdslyst & velbekomme.

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

O N E P O T M E D C H O R I Z O

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

- 375 g. Spaghetti Øko
- 3/4 ds. Tomater Hakket Øko
- 1 stk. Squash Grøn
- 1 1/2 Hvidløg
- 150 g. Chorizo
- 3/4 stk. Løg
- 1 stk. Grøntsagsbouillon i Brev
- 1 1/2 stk. Rød peberfrugt

Det skal du selv sørge for...

- Rapsolie til stegning
- 1 tsk. Oregano
- 1-2 tsk. Chili flager
- Salt og frisk kværnet peber

Sådan gør du...**Start med at klargøre alle grøntsagerne og chorizo:**

Skyl og vask squashen grundigt under koldt vand. Riv den på den grove side af rivejernet.

Skræl hvidløget og hak det fint.

Skyl og vask peberfrugterne grundigt under koldt vand.

Skær peberfrugterne ud i tynde strimler.

Skræl løget, del det på midten, og skær det i tynde både.

Skær chorizopølsen i skiver.

Find en stor gryde.

Varm gryden op ved høj varme med lidt olie.

Svits nu løgene let, tilsæt squash og hvidløg, og skru ned for varmen.

Kom nu de resterende ingredienser i gryden.

Skru op for varmen og bring retten i kog.

Rør godt rundt i gryden, til spaghettien er blød nok til at komme helt ned i gryden.

Skru ned for varmen, og lad det simre i ca. 10 minutter under låg, til spaghettien er kogt al dente.

Smag til med salt og friskkværnet peber, evt. mere chili.

Servering:

Server retten i gryden.

God arbejdslyst & velbekomme.

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

FAD MED TORSK OG HOKKAIDO
SERVERET MED KARTOFLER

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 3/4 stk. Hokkaido Øko
- 3/4 stk. Fennikel
- 1 1/2 Hvidløg
- 10 g. Rosmarin Øko
- 2 stk. Grøntsagsbouillon i Brev
- 1 stk. Citron Øko
- 375 g. Torskefilet
- 150 g. Salatost i tern
- 35 g. Græskarkerner Øko
- 750 g. Kartoffler Øko

Det skal du selv sørge for...

- Rapsolie
- 1 dl. madlavningsfløde
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 200 grader varmluft.

Bag græskar og fennikel:

Skrub eller skræl græskarret. Halvér det på langs, og fjern kernerne med en ske.

Skær græskarkødet i mundrette tern, og fordel det i et ovnfast fad. Skyl og vask fenniklen, skær den i grove skiver, og læg dem i fadet. Vend græskar og fennikel i lidt rapsolie.

Krydr let med salt og peber, og sæt fadet i ovnen i 25 minutter, til græskarternene begynder at blive sprøde.

Kog kartoflerne:

Skyl og skrub kartoflerne grundigt under koldt vand. Kom kartoflerne i en stor gryde, og fyld den med koldt vand, så de 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.

Mens græskar og fennikel er i ovnen, klagøres resten:

Pil og pres hvidløget.

Skyl og vask rosmarinen grundigt, og hak den fint.

Skyl og vask citronen, og pres saften.

Når græskar og fennikel har fået 25 minutter, tages fadet ud. Vend nu hvidløg og rosmarin i fadet. Tilsæt bouillon, madlavningsfløde og citronsaft, og læg torsken øverst. Krydr med salt og peber, og top med smuldret salatost og græskarkerner.

Sæt fadet i ovnen i yderligere 10 minutter, til torsken er gennemstegt.

Servering:

Server fadet med torsk og græskar sammen med de kogte kartofler.

God arbejdslyst & velbekomme.

Husk vi holder
juleferie i uge 52
samt i uge 1

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

- 2 Løg
- 375 g. Gulerødder Øko
- 1 Spidskål Øko
- 1 Ananas Mellem
- 3 Citron Øko
- 1 Rødløg
- 5 Hvidløg
- 1 stk. Salat Romaine
- 500 g. Pastinak Øko
- 1 bk. Tomat Blomme
- 1 Squash Grøn
- 2 Rød peberfrugt
- 1 Hokkaido Øko
- 1 Fennikel
- 10 g. Rosmarin Øko
- 750 g. Kartoffler Øko

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

- 500 g. Hakket flæskekød
- 4 stk. Hele kyllingbrystfilet
- 1 pk. Chorizo
- 375 g. Torskefilet
- 1 bt. Salatost i tern
- 2 pk. MIB Burgerboller

Opbevares mørkt og tørt:

- 300 g. Basmatiris
- 2 stk. Hønsbouillon terninger
- 75 g. Jumbo rosiner
- 75 g. Pankorasp
- 5 breve mayonnaise
- 5 breve ketchup
- 1 pk. Spaghetti Øko
- 1 ds. Tomater Hakket Øko
- 3 Grøntsagsbouillon i Brev
- 35 g. Græskarkerner Øko

Egen indkøbsseddel:

- 60 g. Smør
- 2,5 dl. Mælk
- 2 dl. madlavningsfløde
- 2 stk. Æg
- Raspolie
- Æbelcidereddike
- Chiliflager
- Olivenolie
- Hvedemel
- Sød paprika
- Tørret timian
- Oregano
- Salt og friskkværnet peber