

LASAGNETTE MED TOMATSALAT

Vejl. tilberedning ca. 45 min.

Det har du i kassen...

- 1,5 stk. Løg
- 3/4 stk. Hvidløg
- 375 g. Hakket oksekød, Max 12%
- 4,5 stk. Gulerødder
- 50 g. Tomatkoncentrat
- 2 ds. Hakket tomater
- 3/4 stk. Høsebouillon terning
- 125 g. Frisk mozzarella
- 150 g. Fuldkorns lasagnette Øko
- 1 stk. Rød peberfrugt
- 4,5 stk. Tomat
- 1 stk. Rødløg
- 1 stk. Agurk
- 1/2 stk. Citron

Det skal du selv sørge for...

- Rapsolie til stegning
- 1,5 spsk. Sukker
- 2 1/4 dl. Vand
- 1,5 dl. Mælk
- 3/4 spsk. Majsstivelse
- 1,5 spsk. Tørret oregano
- Salt og friskkværnet peber

Dressing til salaten

- 1,5 spsk. citronsaft
- 3/4 spsk. olivenolie
- 1 drys salt
- 3/4 tsk. Sukker
- Friskkværnet peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 175 grader varmluft.

Orden grøntsagerne til kødsaucen:

Pil løget, og hak det fint.
Pil hvidløget, og pres det eller hak det fint.
Skræl gulerødderne, og riv dem groft på et rivejern.

Lav kødsaucen:

Find en stor gryde frem, og varm den op ved høj varme med lidt rapsolie.

Sautér løg og hvidløg, til løgene er bløde.
Tilsæt gulerødderne, og lad dem sautere med.
Skrup op for varmen, tilsæt det hakkede oksekød, og brun det godt af.
Skrup derefter ned for varmen.

Tilsæt tomatkoncentrat, og lad det brune med.
Tilsæt hakkede tomater, vand og høsebouillon.
Rør majsstivelsen ud i mælken, og tilsæt den til saucen.
Lad saucen simre i 5 minutter uden låg.
Smag godt til med salt og peber.
Saucen må gerne være kraftigt smagende, da pastaen suger noget af smagen.

Rør pastaen i gryden, og bland den godt i et minuts tid.
Find et stort ovnfast fad, og smør det med rapsolie.
Hæld kødsaucen med pasta i det smurte fad.

Dræn mozzarellaen, pluk den i mindre stykker, og fordel den ovenpå.
Sæt lasagnetten i ovnen, og bag den i ca. 25 minutter, til pastaen er mør med lidt bid.

Mens lasagnetten bager, kan du lave salaten.

Skyl peberfrugten grundigt under koldt vand, og skær den i tern.
Skyl agurken grundigt under koldt vand, og skær den i tern. Skyl tomaterne grundigt under koldt vand, og skær dem i tern.
Pil rødløget, og skær det i tynde skiver.
Bland alle grøntsagerne i en skål.
Rør ingredienserne til dressingen sammen i en skål. Hæld dressingen over salaten, og vend det godt rundt. Smag til med salt.

Servering:

Server lasagnetten med den friske salat.

God arbejdslyst & velbekomme.



HURTIG RAMENSUPPE MED NUDLER OG ÆG

Vejl. tilberedning ca. 35 min.

Det har du i kassen...

- 450 g. Koteletter
- 2 breve. soyasauce
- 3/4 stk. Hvidløg
- 22 g. Ingefær Øko - 1/2 tsk. Revet
- 1/2 stk. Citron - 1 Spisk. saft
- 3 stk. Hønsebouillon terning
- 300 g. Ægnudler
- 1 stk. Pak Choi
- 150 g. Bøgehatte
- 1,5 stk. Gulerødder
- 3 stk. Forårsløg

Det skal du selv sørge for...

- 3/4 spsk. Sesamolie eller rapsolie
- 1 l. Vand
- 1,5 tsk. Peanutbutter
- 2 stk. Æg
- 3/4 Spisk. Sesamfrø
- Rapsolie til stegning.

Sådan gør du...

Lav marinaden til kødet:

Pil hvidløg og pres det eller hak det fint.

Skræl ingefæren og riv den fint.

Skyl og vask under koldt vand citronen, pres saften.

Bland en marinade med hvidløg, soya, sesamolie, ingefær og citron saft.

Skær koteletterne i mundrette stykker.

Kom kødet i marinaden og lad det marinere mens du gør resten klar.

Klargør grøntsager:

Skyl og vask pak choi under koldt vand og skær det i fire dele på den lange led.

Skyl og vask forårsløg under koldt vand, snit dem fint.

Skyl og vask spampene under koldt vand, skær bunden af og sørg for der ikke er mere jord på dem.

Skræl gulerødderne og skær dem i helt tynde strimler.

Kog æggene:

Sæt en gryde med vand over at koge

Når vandet koger kommes æggene i, lad dem koge i ca. 6 minutter - de skal være smilende.

Pil de kogte æg og gem dem til servering.

Kog nudlerne:

Kom nudlerne i en stor skål. Overhæld dem med kogende vand og rør rundt med en gaffel. Lad dem trække i 5-6 minutter.

Lav nu suppen:

Find en stor gryde kom olie i og varm op ved høj varme, steg kødet med marinaden - skru ned for varmen. Steg kødet til det er gennemstegt.

Tag det op af gryden og lad det hvile til senere.

Tilsæt vand, hønsebouillon terninger og peanutbutter til gryden, og lad suppen koge op.

Tilsæt pak choi og gulerødder til suppen og lad det koge i et par minutter

Rist sesamfrø på en tør pande til de bliver gyldne og gem dem til servering.

Rist nu svampene på en varm pande med olie, til de er fladet sammen. tag dem af varmen og gem til servering.

Smag suppen til.

Tag pak choi op af gryden og gem til servering.

Servering:

Halver æggene og server ½ æg pr. person

Suppen portionanrettes i skåle - start med at fordele kød, stegte svampe,

pak choi, nudler i skåle hæld den varme suppe over fyldet. Læg ½ æg ved, drys med sesam og top med forårsløg.

God arbejdslyst & velbekomme.



K Y L L I N G I K A R R Y M E D R I S

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

- 450g. Kyllingefilet
- 2 stk. Løg
- 1 stk. Blomkål
- 1 bdt. Forårsløg
- 1,5 stk. Æble
- 300 g. Parboiled ris
- 1 stk. Hønsbouillon terning

Det skal du selv sørge for...

- 2 tsk karry
- 2 spsk hvedemel
- 2 dl. Vand
- 1,5 dl. Mælk
- Rapsolie til stegning
- Salt og Friskkværnet peber
- Evt. Mangochutney

Sådan gør du...**Start med at ordne alle grøntsagerne:**

Pil løg og hak det fint

Fjern bladene fra blomkålen og skyl blomkålen grundigt under koldt vand.

Pluk blomkålen i små buketter.

Skyl forårsløg grundigt, og snittet i tynde ringe.

Skyl æblerne grundigt under koldt vand - gem dem til senere.

Sæt risene over at koge:

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.

Lav kylling i Karry:

Soginer kyllingen og skær kyllingen i mundrette stykker.

Varm en gryde op ved høj varme med lidt olie på.

Svits karryen af

Tilsæt nu løg og svits dem.

Tilsæt blomkål og svits det med

Tilsæt nu kyllingen og svits den.

Drys mel over og rør godt rundt, hæld mælk, vand og bouillon terning ved.

Lad det koge i 10-15 minutter ved svag varme.

Skær æble i tern og gem til servering.

Vend $\frac{2}{3}$ af forårsløgene (gem resten til servering) i retten lad dem lige koge med i 2 minutter så de får lidt varme

Smag til med salt og friskkværnet peber

Servering:

Server kylling i karry med ris, toppet med æbletern og forårsløg.

Server evt. mangochutney ved siden af.

God arbejdslyst & velbekomme.

KARBONADER MED STUVET ÆRTER OG GULERØDDER HERTIL KOGTE PETIT KARTOFLER OG BØNNE FRITTER

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 450 g. Hakket flæskeskød
- 4,5 stk. Gulerødder
- 225 g. Fine ærter
- 50 g. Pankorasp
- 300 g. Haricots verts
- 750 g. Petit kartofler

Det skal du selv sørge for...

Bønnefritter:

- 3/4 spsk. Raspolie

Karbonader:

- 1 stk. Æg
- 1,5 spsk. Vand

Stuvning:

- 15 g Smør
- 1,5 spsk. Hvedemel
- 1,5 dl. Mælk
- Salt og friskkværnet peber
- Rapsolie

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 200 grader varmluft.

Lav bønnefritterne:

Kom de frosne bønner i en skål med olie og salt, og vend det hele godt sammen.

Fordel bønnerne jævnt i ét lag på en bageplade med bagepapir. Bag dem i ovnen i 25-30 minutter, til de er sprøde og mørke i enderne.

Hold øje med dem undervejs, så de ikke bliver for mørke! Drys med lidt ekstra salt lige inden servering.

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. Tilsæt salt til vandet, og bring det i kog.

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 stuvningen:

Skræl gulerødderne, og skær dem i tern.

Sæt en gryde over med 3 dl vand, og bring det i kog.

Tilsæt lidt salt til vandet, og kog gulerødderne i 2-3 minutter.

Tag gulerødderne op med en hulske, og hæld kogevandet i et litermål.

Smelt smør i gryden. Når smørret er smeltet, tilsættes hvedemelet, og det piskes sammen til en "smørbolle".

Tilsæt mælk og kogevandet fra gulerødderne lidt ad gangen, mens der piskes.

Rør godt, så du undgår klumper i saucen, og lad den koge i 5-10 minutter under jævnlig omrøring.

Smag til med salt og peber.

Til sidst tilsættes de kogte gulerødder og ærterne.

Lav karbonaderne:

Form kødet til karbonader.

Pisk æg og vand sammen i en dyb tallerken.

Bland rasp, salt og peber i en anden dyb tallerken.

Vend karbonaderne først i æg og derefter i rasp. Varm en pande op ved høj varme med rapsolie.

Steg karbonaderne ved jævn varme i ca. 5 minutter på hver side. Karbonaderne skal have en kernetemperatur på 75 grader for at være gennemstegte.

Servering:

Server karbonaderne med stuede ærter og gulerødder, de kogte kartofler og bønnefritterne.

God arbejdslyst & velbekomme.

INDHOLDSLISTE FOR KASSEN TIL 3 PERSONER



Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:

- 4 stk. Løg
- 2 stk. Hvidløg
- 11 stk. Gulerødder
- 125 g. Frisk mozzarella
- 1 stk. Rød peberfrugt
- 5 stk. Tomat
- 1 stk. Rødløg
- 1 stk. Agurk
- 1 stk. Citron
- 22 g. Ingefær Øko
- 1 stk. Pak Choi
- 150 g. Bøgehatte
- 3 stk. Forårsløg
- 2 stk. Løg
- 1 stk. Blomkål
- 1 bdt. Forårsløg
- 2 stk. Æble
- 750 g. Petit kartofler



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

- 375 g. Hakket oksekød, Max 12%
- 450 g. Koteletter
- 450g. Kyllingefilet
- 450 g. Hakket flæskeskød
- 225 g. Fine ærter
- 300 g. Haricots verts

Opbevares mørkt og tørt:

- 50 g. Tomatkoncentrat
- 2 ds. Hakket tomater
- 5 stk. Hønsbouillon terning
- 150 g. Fuldkorns lasagnette Øko
- 2 breve. soyasauce
- 300 g. Ægnudler
- 300 g. Parboiled ris
- 50 g. Pankorasp

Egen indkøbsseddel:

- 5 dl. Mælk
- 3 stk. Æg
- 15 g Smør
- Sukker
- Majsstivelse
- Tørret oregano
- Olivenolie
- Sesamolie eller rapsolie
- Peanutbutter
- Sesamfrø
- Karry
- Hvedemel
- Evt. Mangochutney
- Rapsolie
- Salt og friskkværnet peber