



PASTA OG KØDBOLLER I TOMATSOVS

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 1 pk. Spaghetti
- 600 g. Hakket oksekød
- 1 stk. Hvidløg til farsen
- 1 stk. Hvidløg til tomat sauce
- 2 ds. Hakket tomater
- 1 stk. Løg
- 1 stk. Grøntsagsbouillonterning

Det skal du selv sørge for...

- 1 spsk. Tørret oregano
- 1 Æg
- 2,5 dl Vand
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Lav kødbollerne:

Pil og hak hvidløget.

Rør kødet sammen med salt.

Tilsæt hvidløg, oregano og æg. Krydr farsen med peber, og form den til små runde kødboller.

Varm en pande op ved høj varme, og kom olie på.

Brun kødbollerne på panden. Ryst jævnligt panden, så de forbliver runde, og læg dem til side.

Lav tomat sauce:

Pil og hak løg og hvidløg fint, og steg dem i olie på en pande.

Tilsæt hakkede tomater, bouillon og vand, og lad det koge et par minutter. Læg kødbollerne i, og lad retten simre i 10-12 minutter.

Smag til med salt og peber.

Kog spaghetti:

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.

Servering:

Server kødbollerne i tomat sauce sammen med spaghetti.

God arbejdslyst & velbekomme.



MEXI-TACOS MED BØNNEMOS & SAUTEREDE GRØNTSAGER

Vejl. tilberedning ca. 25 min.

Det har du i kassen...

- 600 g. Koteletter
- 1 stk. Lime
- 2 stk. Løg
- 1 stk. Grøn peberfrugt
- 1 ds. Sorte bønner
- 3 stk. Tomater
- 1 stk. Jalapenos chili
- 1 ps. Fuldkorns tortilla

Det skal du selv sørge for...

- 2 tsk. Stødt spidskommen
- 0,5-1 dl Vand
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Mariner kødet:

Skær koteletterne ud i tynde strimler.
Kom kødet i en frysepose, og pres limesaften ned i posen.
Tilsæt stødt spidskommen, salt og peber.
Luk posen, og vend det godt sammen.
Lad det trække på køl, mens du forbereder resten.

Lav grøntsagerne:

Pil løget, og skær det i både.
Skyl peberfrugten, fjern kernehuset, og skær den i strimler.
Varm en pande op ved høj varme, og tilsæt olie.
Steg løg og peberfrugt i 2-3 minutter.
Krydr med salt og peber, og tag grøntsagerne af panden.

Bønnemos:

Skyl og afdryp bønnerne.
Varm en pande op med olie, og steg bønnerne i et par minutter. Krydr med salt, tag dem af panden, og mos dem med en gaffel.
Tilsæt lidt vand ad gangen, indtil konsistensen er cremet.

Steg kødet:

Varm panden op igen med olie, og steg kødet ved meget høj varme i 2-3 minutter.
Krydr med salt og peber.
Tilsæt grøntsagerne til panden det sidste ½-1 minut, og smag til.

Servering:

Skyl tomaterne, og skær dem i tern.
Skyl chilien, og skær den i tynde skiver.
Lun tortillas i en stak i et rent viskestykke i mikroovnen.
Servér de lune tortillas toppet med bønnemos, kød, grøntsager, chili og tomater.

God arbejdslyst & velbekomme.

RIS RET MED KYLLING OG KARRY

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 400 g. Parboiled ris
- 1 stk. Hønsbouillonterning
- 500 g. Kyllingfilet
- 1 stk. Løg
- 4 Gulerødder
- 1 Broccoli
- 1 Rød peberfrugt
- 2 breve Sojasauce
- 1 stk. Lime Øko

Det skal du selv sørge for...

Til ris:

- 2 tsk. Karry
- 1 tsk. Stødt gurkemeje
- 0,5 tsk. Salt

Kylling:

- 1 spsk. Karry
- 1 spsk. Garam masala

Dressing:

- 2 dl. Creme fraiche
- 1 tsk. Honning
- 0,5 tsk. Stødt spidskommen
- Salt og friskkværnet peber
- Rapsolie til stegning

Sådan gør du...

Gule ris:

Skyl risene grundigt under rindende koldt vand i en sigte.
Kør 2 dele vand til 1 del ris i en gryde med lidt salt, og bring vandet i kog.
Tilsæt bouillon, karry og gurkemeje.
Når vandet koger, tilsæt risene, og skru ned på lav varme.
Lad risene småsimre i 10 minutter under låg.
Efter 10 minutter fjernes gryden fra varmen, men lad risene stå under låg i yderligere 10 minutter.

Kylling og grønt:

Skær kyllingebrysterne i små tern.
Pil løget, og hak det fint.
Skræl gulerødderne, og skær dem i små tern.
Skyl broccolien, og skær den i små buketter.
Rens peberfrugten, og skær den i små tern.

Brun kyllingestykkerne godt i en gryde med olie.
Tilsæt karry, garam masala, løg og alle grøntsagerne, og steg det hele i 5-6 minutter, til grøntsagerne er møre, men stadig har lidt bid.
Vend de kogte gule ris i retten, og varm den igennem. Smag til med soja, salt og peber.

Dressing:

Skyl limen, riv skallen fint, og pres saften.
Rør cremefraiche sammen med fintrevet limeskal, limesaft, honning og spidskommen, og smag til med salt og peber.

Servering:

Servér risretten med dressing til.

God arbejdslyst & velbekomme.

S P I N A T V A F L E R M E D L A K S

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

- 375 g. Varmrøget laks
- 1 bæger. Hytteost 4%
- 1 stk. Rødløg
- 2 stk. Avocado
- 10g. Dild Øko
- 300 g. Frosset spinat

Det skal du selv sørge for...

- 4 dl. Mælk
- 4 stk. Æg
- 300 g. Hvedemel
- 2 spsk. Olie
- 2 tsk. Bagepulver
- 2 tsk. Salt

Sådan gør du...**Lav vaffeldejen:**

Tø spinaten op - brug evt en mikroovn
Kom spinat, æg, mælk, hvedemel, olie, bagepulver og salt i en foodprocessor eller blender, og blend til en glat, lysegrøn dej.

Lav vaflerne:

TIP: Har du ikke et vaffeljern, kan du bage dem som tykke pandekager på en pande.
Opvarm et vaffeljern, og bag vaflerne.

Gør fyldet klar:

Pil rødløget, og hak det fint.
Skyl avocadoerne, halver dem, og fjern stenen. Skrab kødet ud med en ske, og skær det i tynde skiver.
Skyl dillen, og pluk den.
Smuldr laksen i en skål.

Servering:

Læg vaflerne på fire tallerkener, og anret med hytteost, røget laks, avocado og rødløg ovenpå.
Pynt med frisk dild på toppen.

God arbejdslyst & velbekomme.

INDHOLDSLISTE FOR KASSE TIL 4 PERSONER



Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:

- 2 stk. Hvidløg
- 1 stk. Løg
- 1 stk. Lime
- 1 stk. Grøn peberfrugt
- 3 stk. Tomater
- 1 stk. Jalapenos chili
- 4 Gulerødder
- 1 Broccoli
- 1 Rød peberfrugt
- 1 stk. Lime Øko
- 1 bæger. Hytteost 4%
- 1 stk. Rødløg
- 2 stk. Avocado
- 10g. Dild Øko



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

- 600 g. Hakket oksekød
- 600 g. Koteletter
- 500 g. Kyllingfilet
- 300 g. Frosset spinat
- 375 g. Varmrøget laks

Opbevares mørkt og tørt:

- 1 pk. Spaghetti
- 2 ds. Hakket tomater
- 1 stk. Grøntsagsbouillonterning
- 1 ds. Sorte bønner
- 1 ps. Fuldkorns tortilla
- 1 stk. Hønsbouillonterning
- 400 g. Parboiled ris
- 2 breve Sojasauce

Egen indkøbsseddel:

- Tørret oregano
- 5 Æg
- Stødt spidskommen
- Karry
- Stødt gurkemeje
- Garam masala
- 2 dl. Creme fraiche
- Honning
- Stødt spidskommen
- Mælk
- Hvedemel
- Bagepulver
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber