

**P A S T A M E D B A G T F E T A O S T****Vejl. tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 400 g. Pasta Muslingeskaller
- 1 stk. Puck ost
- 2 pk. Cherry tomat
- 1 Rød peberfrugt
- 1 Rødløg
- 20 g. Basilikum Øko
- 4 MIB durum bolle

Det skal du selv sørge for...

- 1 spsk. Paprika
- Rapsolie
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...**Start med at tænde ovnen på 180°C varmluft.****Ordngrøntsagerne**

Skyl tomaterne.
Skyl peberfrugten, og skær den i mindre stykker.
Pil løget, og hak det fint.

Lav bagte grøntsager med Puck-ost

Placer fetaen i midten af et ildfast fad, og fordel tomater, peberfrugt, løg, halvdelen af basilikummen, rapsolie, paprika, salt og peber omkring og ovenpå.
Bag fetaen og grøntsagerne i ovnen i ca. 30 minutter.

Kog pastaen

Mens fetaen bager, koges pastaen:
Sæt en gryde over med rigeligt vand, og tilsæt lidt salt.
Når vandet koger, tilsættes pastaen. Kog den i ca. 7-9 minutter, eller indtil den er al dente.

Lav saucen

Tag fadet med feta og grøntsager ud af ovnen, og blend det sammen med en stavblender – enten direkte i fadet eller i et højt glas.

Servering

Lun durum bollerne i ovnen i et par minutter
Fordel pastaen i fadet, og rør rundt, så den blandes godt med feta-saucen.
Server med lidt frisk basilikum på toppen.

God arbejdslyst & velbekomme.

**Husk vi holder
ferie i uge 24**

KOTELETTER MED ASPAGES MED BACON,
PURLØGSDIP OG KARTOFLER

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 600 g. Hvidløgs marinerede Koteletter
- 1 bdt. Grønne asparges
- 2 pk. Bacon i skiver
- 1 kg. Kartoffler
- 20g. Purløg Øko

Det skal du selv sørge for...

Kartoflerne:

- Rapsolie
- Timian
- Salt og friskkværnet peber

Purløgsdip:

- 200 g cremefraiche
- ½ tsk flydene honning
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 200°C varmluft.**Lav ovnkartoflerne**

Skrub kartoflerne grundigt under koldt vand.

Skær dem i både.

Beklæd en bageplade med bagepapir.

Vend kartoflerne i rapsolie, salt, peber og timian.

Fordel kartoflerne jævnt på bagepladen, og bag dem i ovnen, indtil de er sprøde og gylde.

Purløgsdip

Skyl og snit purløget fint.

Bland det sammen med cremefraiche og honning.

Smag til med salt og peber.

Asparges med bacon

Skyl aspargesene, og knæk enderne af, hvor de naturligt giver efter.

Rul en skive bacon stramt omkring hver asparges.

Læg de baconsvøbte asparges på en bageplade med bagepapir.

Bag dem i ovnen i ca. 15-20 minutter, indtil baconen er sprød.

Steg koteletterne

Opvarm en pande ved moderat varme, og tilsæt først olie og derefter smør.

Læg koteletterne på panden, og steg dem ca. 2-2,5 minut på hver side.

Krydr koteletterne med salt og peber lige inden, de tages af varmen.

Tag kødet af panden, og lad det hvile i 4-5 minutter før servering.

Servering

Server koteletterne med ovnbagte kartofler, baconasparges og purløgsdip.

God arbejdslyst & velbekomme.**Husk vi holder
ferie i uge 24**

**ASIATISK KYLLING MED
GRØNTSAGER OG RIS****Vejl. tilberedning ca. 40 min.****Det har du i kassen...**

- 500 g. Kyllingefilet
- 20 g. Ingefær
- 2 Løg
- 1 Rød peberfrugt
- 1 Gul peberfrugt
- 1 Grøn peberfrugt
- 0,5 stk. Citron
- 400 g. Parboiled ris
- 4 breve. Sojasauce
- 4 stængler Forårsløg

Det skal du selv sørge for...**Til Kyllingen:**

- ¾ dl Hvedemel
- 1 spsk. Majsstivelse

Sauce:

- 8 spsk. hoisinsauce
- 2 spsk. æblecidereddike
- 2 spsk. sukker
- 4 spsk. vand
- 2 spsk. majsstivelse

Andet:

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

Sådan gør du...**Kødet**

Skær kyllingen i mundrette bidder.
Bland mel, majsstivelse, salt og peber i en skål.
Vend kyllingestykkerne i melblandingen, så de 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.
Kør 2 dele vand til 1 del ris i en gryde, tilsæt lidt salt, og bring vandet i kog.
Når vandet koger, tilsættes risene. Skru ned på lav varme.
Lad risene småsimre i 10 minutter under låg.
Fjern gryden fra varmen, og 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.
Skræl og riv ingefæren fint.

Sauce

Pisk alle ingredienserne til saucen godt sammen i en skål.

Lav retten

Varm lidt olie på panden, og steg løg, ingefær 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 den stegte kylling, 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 saucen med de kogte ris.
Top retten med forårsløg og evt. sesamfrø.

God arbejdslyst & velbekomme.

**Husk vi holder
ferie i uge 24**

SPRØD RØDSPÆTTEFILET MED
KARTOFLER, PESTODRESSING OG
RÅKOST

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 8 Gulerødder
- 2 pk. Paneret rødspættefilet
- 1 kg. Kartoffler
- 1 gl. Grøn pesto

Det skal du selv sørge for...

Pesto dressing:

- 3 dl Neutral skyr eller creme fraiche
- Salt og friskkværnet peber

Råkost:

- 1 spsk. Sennep
- 1 spsk. Olivenolie
- 1 spsk. Balsamico eddike

Rapsolie til stegning

1 spsk. Smør

Sådan gør du...

Sæt kartofler over at koge.

Skyl og skrub kartoflerne grundigt under koldt vand. Kom kartoflerne i en stor gryde og fyld den med koldt vand, til de er helt dækkede. Kom salt i vandet og bring vandet 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.

Lav råkosten

Skræl gulerødderne og riv den på den grove side af et rivejern. Bland sennep, balsamico og olie sammen i en skål. Vend den revne gulerod i dressing og sæt til side, indtil servering.

Lav pestodressing.

Bland skyr, pesto i. en skål. Smag til med salt og peber.

Lav fiskefiletterne

Varm en stor pande op ved høj varme. Kom smør og olie på og lad det bruse af, inden rødspættefiletterne tilføjes. Steg filetterne i ca. 2-3 min. på hver side, eller til de er gennemstegte.

Servering.

Server de sprøde rødspættefiletter med råkostsalat og de lune kogte kartofler med lækker pestodressing.

God arbejdslyst & velbekomme.

**Husk vi holder
ferie i uge 24**

INDHOLDSLISTE FOR KASSE TIL 4 PERSONER



Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:

- 1 stk. Puck ost
- 2 pk. Cherry tomat
- 2 Rød peberfrugt
- 1 Rødløg
- 1 ps. Basilikum Øko
- 4 MIB durum bolle
- 1 bdt. Grønne asparges
- 2x 1 kg. Kartoffler
- 1 ps. Purløg Øko
- 20 g. Ingefær
- 2 Løg
- 1 Gul peberfrugt
- 1 Grøn peberfrugt
- 1 stk. Citron
- 4 stængler Forårsløg
- 8 Gulerødder



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

- 600 g. Hvidløgsmarinerede Koteletter
- 2 pk. Bacon i skiver
- 500 g. Kyllingefilet
- 2 pk. Paneret rødspættefilet

Opbevares mørkt og tørt:

- 400 g. Pasta Muslingeskaller
- 400 g. Parboiled ris
- 4 breve. Sojasauce
- 1 gl. Grøn pesto

Egen indkøbsseddel:

- 2 dl Cremefraiche
- Paprika
- Timian
- Flydene honning
- Hvedemel
- Majsstivelse
- Hoisinsauce
- Æblecidereddike
- Sukker
- 3 dl Neutral skyr eller creme fraiche
- Sennep
- Olivenolie
- Balsamico eddike
- 1 spsk. Smør
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber
- Evt. sesamfrø til at toppe med