



# KYLLINGELÅR I FAD MED KARTOFLER HERTIL SQUASH DIP

**Vejl. tilberedning ca. 40 min.**

## Det har du i kassen...

- 1.200 g. Kyllingeunderlår
- 2 stk. Squash Grøn
- 2 stk. Rødløg Øko
- 1 stk. Citron Øko
- 1 Hvidløg
- 20 g. Mynte Øko
- 1 kg. Kartoffler Øko

## Det skal du selv sørge for...

- 20 g. Smør
- 1 spsk. Paprika
- 200 g. Creme fraiche, Skyr eller græskyoghurt
- 1 tsk. Chili flager
- 1 tsk. Sukker
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber

## Sådan gør du...

Tænd ovnen på 200 grader varmluft

### Orden grøntsagerne:

Skyl og skrub kartoflerne godt under koldt vand og halver kartoflerne  
Skyl citronen grundigt og halver den  
Skyl og vask squashen grundigt under koldt vand og skær squash i tynde  
af lange strimler  
Pil hvidløget og pres det  
Pil rødløget og skær det i tynde strimler gerne på et mandolinjern.  
Skyl mynten grundigt og tør det godt - hak det fint.

### Lav kylling og kartoflerne:

Smelt smørret med paprika, salt og peber og pensl det på kyllingestykkerne.  
Kom bagepapir på en bageplade fordel kartoflerne og læg kyllingerne  
oven på kartoflerne og krydder med salt og friskkværnet peber  
Steg kylling og grøntsager midt i ovnen ca. 35-40 min.

### Lav squash dip:

Skær squash i tynde, aflange skiver, læg dem i et lag på bagepapir, dryp med rapsolie, krydr med salt, og bag dem i ca. 25 min, til de er møre og gyldne.  
Rør creme fraiche med lidt revet hvidløg og salt.  
Vend de bagte, møre squash med creme fraiche, og anret det på et fad.  
Top med 1/2 delen af det hakkede mynte og chiliflager

### Lav marineret løg:

Pres saften af citronen, rør den med sukker, og vend rødløg sammen med citronsaften- lad rødløg marinere i saften indtil brug.  
Vend rødløgene med det sidste hakkede mynte lige inden servering.

### Servering:

Server kylling med kartoflerne, squash dip og de marineret rødløg.

**God arbejdslyst & velbekomme.**

**O K O N O M I Y A K I M E D O K S E K Ø D****Vejl. tilberedning ca. 35 min.****Det har du i kassen...**

- 1 stk. Grøntsagsbouillonterning
- 1 stk. Porrer Øko
- 2 stk. Gulerødder Øko
- 1 stk. Spidskål Øko
- 400 g. Hakket oksekød, Max 12%
- 1 brev. Soyasauce
- 1 bdt. Forårsløg Øko
- 1 pk. Karse

**Det skal du selv sørge for...****Okonomiyaki Sauce:**

- 4 spsk. Tomatketchup
- 3 spsk. Worcestershiresauce
- 2 spsk. Flydende honning

**Andet:**

- 4 dl. Kogende vand
- 200g Hvedemel
- 6 stk. Æg
- 2 spsk. Mayonaise
- 1 tsk. Tørret chili flager
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber

**Sådan gør du...****Lav okonomiyakisauce:**

Rør ingredienserne til saucen sammen med soyasaucen i en skål, og sæt den på køl indtil servering.

**Okonomiyaki:**

Skyl og vask porren grundigt og skær den i tynde skiver  
Skræl gulerødder og riv dem groft  
Skyl spidskålen og snit den fint

Rør bouillonterning op i kogende vand og lad det køle af  
Rør boullion, mel og æg sammen i en skål til en tyk pandekagedej uden klumper, og krydr med salt og peber.  
Vend grøntsagerne i pandekagedejen.

Opvarm olie på en pande, og fordel ¼ af dejen på panden.  
Bred dejen ud, så den er ca. 1 cm tyk.

Steg pandekagerne i 4-5 minutter på den ene side, og sørg for, at de har sat sig, inden du vender dem. Steg dem færdige på den anden side.

Gentag med resten af pandekagedejen.

Varm en pande op med olie rapsolie og steg det hakket okse kød til det er gennemstegt.  
Krydder med salt og friskkværnet peber

**Servering:**

Skyl forårsløgene, og hak dem fint.  
Anret pandekagerne på tallerkener, og fordel striber af okonomiyakisauce og mayonnaise over pandekagerne.  
Top med lynstegt oksekød, forårsløg og klippet karse.  
Drys med lidt chiliflager, og server straks.

**God arbejdslyst & velbekomme.**

FRIKADELLER MED BRUNSAUCE OG  
ROSENKÅLSSALAT

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

## Det har du i kassen...

- 600 g. Hakket kalv og flæsk
- 2 stk. Løg Øko
- 200 g. Rosenkål
- 1/2 stk. Spidskål Rød Øko
- 20 g. Persille Bred Øko
- 2 stk. Æble Granny Smith
- 100 g. Salat Feld Øko
- 1 kg. Kartoffler Øko
- 1 stk. Hønsbouillonterning

## Det skal du selv sørge for...

## Til frikadeller:

- 1 ½ tsk. Salt
- 2 stk. Æg
- 2 dl. Mælk
- 40 g. Havregryn

## Brun sauce:

- 15 g. Smør
- 2 spsk. Hvedemel
- 4 dl. vand eller mælk
- Mad kulør

## Salatdressing:

- 1 ½ dl. Neutral yoghurt, creme fraiche eller skyr
- 4 spsk. Mayonaise
- 3 spsk. æblecidereddike
- 1,5 tsk. sukker
- 1 tsk. dijonsennep

## Andet:

- Salt og friskkværnet peber

## Sådan gør du...

Tænd ovnen på 180 grader varmluft

**Start med at røre frikadelle farsen:**

Pil løg og hak det fint  
Rør farsen sej. med salt  
Kom løg, æg og peber i. Tilsæt mælk lidt efter lidt og rør til sidst havregryn i. Stil farsen tildækket i køleskabet i ca. 15 min.

**Mens farsen trækker laves salaten:**

Start med at klargøre dressingen ved at røre alle ingredienserne sammen.  
Smag til med salt og peber og evt. lidt ekstra sukker for sødme.  
Sæt til side.

Skyl og vask rosenkålen, fjern evt. grimme blade halver rosenkålen og snit rosenkålet fint. Kom i stor skål.

Skyl og vask spidskålen grundigt og snit det fint kom sammen med rosenkålen.

Skyl persillen grundigt under koldt vand, tør persillen godt og hak persillen  
Tilsæt hakket persille til spidskål og rosenkål .  
Kom dressingen over kålblandingen og vend godt rundt til alt er jævnt fordelt og dækket af dressing.

Skyl og vask æblerne grundigt under koldt vand  
Snit æbler i tynde både og tilsæt til kålen og vend rundt.  
Gem evt. lidt til pynt.  
Stil salaten på køl og lad trække  
Ved servering anrettes kålsalten med feldsalat.

**Kog kartoflerne:**

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.

**Steg frikadellerne:**

Form farsen til frikadeller.  
Varm en pande op ved kraftig varme med rapsolie på  
Steg frikadellerne på tre sider ved svag varme  
Kom frikadellerne i et ovnfast fad og steg frikadellerne færdig i ovnen til de er gennemstøget og har en kernetemperatur på 75 grader.

**Lav brun sauce:**

Smelt smørret i en gryde. Tilsæt melet og pisk, til det er blevet en samlet masse  
Tilsæt væsken 1/3 ad gangen, pisk konstant.  
Kog saucen igennem i ca 5 min. Smag til med salt, peber og tilsæt kulør efter behag.

**Servering:**

Servere frikadellerne med kogte kartofler, brun sauce og rosenkålssalaten.

**God arbejdslyst & velbekomme.**

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

- 2 stk. Porrer
- 300 g. Helbladet spinat, frost
- 2 Hvidløg
- 300 g. Zucchini
- 500 g. Lakseskrab
- 400 g. Pasta Muslingeskaller
- 100 g. Revet Parmesan
- 1 stk. MIB Valnød baguette

**Det skal du selv sørge for...**

- 5 dl. piskefløde eller madlavningsfløde
- 6 dl. vand
- Salt og friskkværnet peber
- Evt. smør til brødet

**Sådan gør du...**

Tænd ovnen på 190 grader varmluft

**Klar gør grøntsager:**

Skyl og vask porre grundigt under koldt vand, snit porren fint. Pil hvidløg og pres i en hvidløgspresser eller skæres hvidløget i meget fine små stykker. Zucchini skylles og skæres i tern på 2x2 cm.

**Lav retten:**

I en gryde varmes lidt olie op. Herefter tilsættes porre, squash, hvidløg og frossen spinat.

Tilsæt fløde og vand og lad det hele koge op. Smag til med salt og peber.

Tag gryden af varmen. Tilsæt laks og pasta. Vend det hele godt rundt.

Smør et ovnfast fad (26 x 20 cm) med lidt olie. Fordel blandingen i fadet. Det er vigtigt, at du ikke bruger et fad, som er større end det, da din pasta kan have svært ved at blive færdig. Brug hellere et mindre fad så.

Dæk fadet til med sølvpapir og bag det i en forvarmet ovn i 20 minutter.

Tag dit fad ud af ovnen og fjern sølvpapir.

Rør rundt i fadet med en ske og sæt herefter fadet tilbage i ovnen og giv det yderligere 10 min. Lun baguette i ovne

**Servering:**

Tag dit fad ud af ovnen og riv lidt frisk parmesan på toppen. Server med flutes og evt. smør til.

**God arbejdslyst & velkomme.**

## INDHOLDSLISTE FOR KASSE TIL 4 PERSONER



### Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:

- 3 stk. Porrer
- 3 Hvidløg
- 300 g. Zucchini
- 2 stk. Løg Øko
- 200 g. Rosenkål
- 1 stk. Spidskål Rød Øko
- 20 g. Persille Bred Øko
- 2 stk. Æble Granny Smith
- 100 g. Salat Feld Øko
- 2 kg. Kartoffler Øko
- 2 stk. Gulerødder Øko
- 1 stk. Spidskål Øko
- 1 bdt. Forårsløg Øko
- 1 pk. Karse
- 2 stk. Squash Grøn
- 2 stk. Rødløg Øko
- 1 stk. Citron Øko
- 20 g. Mynte Øko
- 100 g. Revet Parmesan



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

- 500 g. Lakseskrab
- 1 stk. MIB Valnød baguette
- 600 g. Hakket kalv og flæsk
- 400 g. Hakket oksekød, Max 12%
- 300 g. Helbladet spinat, frost
- 1.200 g. Kyllingeunderlår

### Opbevares mørkt og tørt:

- 400 g. Pasta Muslingeskaller
- 2 stk. Høsebouillonterning
- 1 brev. Soyasauce

### Egen indkøbsseddel:

- 5 dl. Piskefløde eller madlavningsfløde
- 8 stk. Æg
- 6 dl. Mælk
- 40 g. Havregryn
- 35 g. Smør
- 230 g. Hvedemel
- Mad kulør
- 3 ½ dl. Neutral yoghurt, creme fraiche eller skyr
- 6 spsk. Mayonaise
- 3 spsk. Æblecidereddike
- 2 1/2 tsk. Sukker
- 1 tsk. Dijonsennep
- 4 spsk. Tomatketchup
- 3 spsk. Worcestershiresauce
- 2 spsk. Flydende honning
- 2 tsk. Tørret chili flager
- 1 spsk. Paprika
- Rapsolie til stegning
- Evt. smør til brødet
- Salt og friskkværnet peber