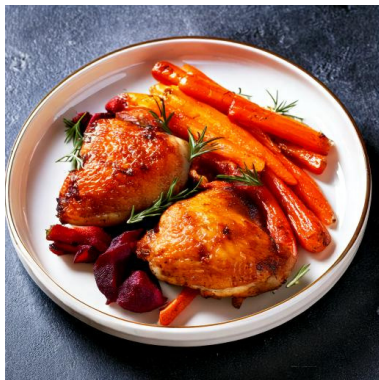




HVIDLØGS KYLLINGLÅR MED RØDDER OG PARMESAN KARTOFLER

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 1 kg. Kyllingeoverlår
- 2. Hvidløg
- 600 g. Gulerødder Øko
- 1/2 stk. Citron Øko
- 1 kg. Petit Kartoffler
- 100 g. Revet Parmesan
- 1 ps. Mynte Øko
- 600 g. Rødbeder

Det skal du selv sørge for...

Kartofler:

- 2 spsk. Rapsolie
- 2 tsk. tørret timian

Kylling

- 40 gram smør
- 1 tsk. Salt
- 1 tsk. Tørret chili flager

Rødder

- 3 spsk. Rapsolie
- 2 tsk. stødt spidskommen
- 50g Tahin
- ¾ dl Vand
- 1 tsk. Honning

Sådan gør du...

Forvarm ovnen til 180 grader varmluft.

Lav kartoflerne:

Skrub kartoflerne grundigt, og dup dem tørre.

Kom kartoflerne i en frysepose sammen med olie og timian. Ryst posen godt, så olie og timian fordeles jævnt.

Vend kartoflerne ud på en bageplade beklædt med bagepapir.

Drys revet parmesanost over kartoflerne, og vend dem rundt, så osten fordeles jævnt.

Bag kartoflerne i ca. 40 minutter, indtil de er gyldne og møre.

Lav kyllingen:

Pil hvidløgsfeddene, og knus dem let med bagsiden af en kniv. Smelt halvdelen af smørret på en varm pande, og tilsæt de knuste hvidløgsfed.

Vend hvidløgene rundt i smørret, så det tager smag fra hvidløget.

Find et ildfast fad frem, og læg kyllingeoverlårerne i fadet.

Krydr dem med chiliflager, salt og friskkværnet peber, og pensl hvidløgssmørret over.

Steg kyllingen færdig i ovnen i ca. 30-40 minutter, indtil den er gennemstegt.

Halvvejs under stegningen øser du lidt af det smeltede hvidløgssmør fra bunden af fadet over kyllingestykkerne.

Lav rodfrugterne:

Skræl gulerødder og rødbeder, og skær dem i aflange stave. Vend dem med lidt rapsolie, og krydr med salt, friskkværnet peber og spidskommen.

Bag rodfrugterne i ovnen i ca. 25 minutter.

Lav tahindressingen:

Pres saften af citronen.

Pisk tahin, citronsaft og honning sammen i en skål.

Tilsæt vand lidt ad gangen, og pisk, til dressingen er flydende – måske skal der tilsættes lidt ekstra vand. Smag dressingen til med salt.

Anretning:

Skyll mynten grundigt og tør den. Hak halvdelen af mynten, og gem resten til pynt.

Anret de bagte rodfrugter på et fad, og vend dem med den hakkede mynte. Fordel tahindressingen henover og pynt med friske mynteblade.

Servér kyllingen med de bagte rodfrugter og parmesankartoflerne.

God arbejdslyst & velbekomme.

BOLLER I KARRY MED BLOMKÅLSSALAT

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 500 g. Hakket flæskeskød Max. 12%
- 1 stk. Løg
- 4 stk. Æble Granny Smith
- 1 stk. Blomkål DK
- 50 g. Revet Parmesan Grangusto
- 30 g. Pinjekerner
- 30 g. Kapers
- 1 ps. Basilikum Øko
- 1 stk. Rødløg
- 2 stk. Hønsbouillon terning
- 0,5 stk. Citron Øko
- 400 g. Jasminris

Det skal du selv sørge for...

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

Til saucen:

- 60 g Smør
- 1-2 spsk karry
- 3 spsk Mel
- 2.5 dl Mælk
- 2.5 dl vand til saucen

Dressing:

- 4 spsk. Olivenolie
- 1 tsk. flydende honning
- 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 farsen til kødbollerne:

Skræl løget og hak det fint. Kom det hakkede flæskeskød i en skål, tilsæt salt, og rør farsen sej med salt.

Tilsæt mel, og rør det ud i farsen. Tilsæt æg, og rør godt. Tilsæt løg, mælk og peber, og rør det hele godt sammen.

Sæt 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.

Tag dem op med en hulske, og læg dem til side, til de skal i saucen.

Lav saucen:

Smelt smørret i en gryde, og tilsæt karry. Lad det riste kort.

Tilsæt mel, og pisk det til en ensartet masse.

Tilsæt hønsbouillon lidt efter lidt, mens der fortsat piskes.

Tilsæt 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 salaten:

Skyl blomkålen, og fjern blade og stok.

Hak blomkålen fint, men ikke til smulder – der må gerne være nogle grovere stykker iblandt.

Skyl basilikum grundigt, og pluk bladene.

Pil rødløget, og hak det fint.

Skyl æblerne, og skær 1/2 af dem i smalle både – gem de æbler der ikke er skåret.

Dræn kapers.

Bland blomkålen med parmesan, basilikum, rødløg, æbler og kapers.

Rist pinjekernerne gyldne på en tør, varm pande, og lad dem køle af på en tallerken.

Lav en dressing:

Rør en dressing med olivenolie, fyldende honning og citronsaft.

smag til med salt og friskkværnet peber

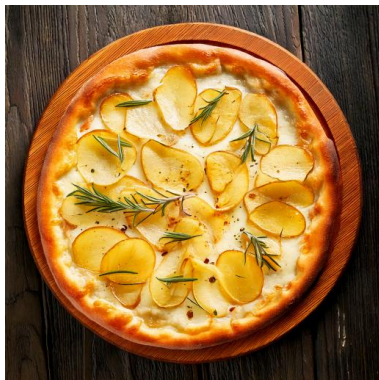
Vend dressing i salaten.

Servering:

Skyl æblet grundigt under koldt vand, og skær det i små tern.

Server kødbollerne i saucen sammen med ris og den sprøde salat.

God arbejdslyst & velbekomme.

**K A R T O F F E L P I Z Z A****Vejl. tilberedning ca. 35 min.****Det har du i kassen...**

- 4 stk. MIB Pizza dej
- 1 stk. Buko flødeost naturel
- 300g. Kartoffler Øko
- 1 ps. Rosmarin Øko
- 4 stk. Mozzarella 125 g

Det skal du selv sørge for...

- 2 tsk. Flagesalt
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 275 grader varmluft – eller så højt som din ovn kan komme op i temperatur.
TIP! Varm gerne bagepladen op i ovnen, inden pizzaen kommer ind.

Lav kartoflerne:

Skyl og vask kartoflerne grundigt under koldt vand.
Skær kartoflerne i helt tynde skiver på et mandolinjern. Har du ikke et mandolinjern, kan du bruge en tyndskræller til at skrælle helt tynde skiver kartoffel.

Kom kartoflerne i en skål, tilsæt 1 tsk. salt, og massér det godt ind i kartoflerne.

Lad kartoflerne trække i 5 minutter. Klem derefter så meget væde som muligt ud af dem, så de er klar til pizzaen.

Lav ostecremen:

Rør flødeosten med 1-2 spsk. af væsken fra mozzarellakuglerne, så flødeosten får en let smørbar konsistens.

Smag til med lidt salt og friskkværnet peber.

Lav pizzaerne:

Skyl rosmarinen grundigt under koldt vand, og pil nålene af.
Gem dem til senere.
Dræn mozzarellakuglerne, og bræk dem i mindre stykker.

Rul pizzadejene ud på bagepapir.

Smør flødeosten ud på pizzabunden – lad 2-3 cm af kanten være bar.
Fordel kartoflerne i et tyndt lag over hele pizzaen.

Drys lidt rosmarin over pizzaen, og top med lidt mozzarella.
Nu er pizzaerne klar til at blive bagt.

Bag pizzaerne én ad gangen i 8-10 minutter.

Servering:

Drys med lidt flagesalt, og servér.
Gentag processen med de resterende pizzadeje.

God arbejdslyst & velbekomme.



ASIATISKE KØDBOLLER MED NUDDELSALAT

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 600 g. Hakket flæskeskød Max. 12%
- 1 ps. Koriander Øko
- 2. Hvidløg (1 til fars + 1 til dressing)
- 1 stk. Chili Rød
- 2 breve Soyasauce
- 1 stk. Citron Øko
- 1 pk. Risnudler 1 mm
- 200 g. Gulerødder Øko
- 2 stk. Limefrugt Øko
- 1 bdt. Forårsløg
- 1 stk. Spidskål Rød
- 30 g. Ingefær (20g kødboller + 10g dressing)

Det skal du selv sørge for...

Kødboller

- 2 spsk. Brun farin
- Salt og friskkværnet peber

Dressing:

- 1 ½ spsk. Fiskesauce
- 3 spsk. Sesamolie
- 3 tsk. Sukker

Andet:

- 50 g Sesamfrø
- Rapsolie til stegning

Sådan gør du...

Kødboller:

Skyl og vask forårsløg grundigt under koldt vand, og snit dem fint. gem 1/2 til salaten

Skyl koriander grundigt under koldt vand, og hak det fint.

Pil hvidløget, og hak det fint eller pres det.

Skræl ingefæren, og hak den fint. gem ca. 10 gram til dressingen.

Rør farsen sammen med forårsløg, koriander, ingefær, hvidløg, rød chili, salt og peber.

Lad farsen trække imens du gør grøntsageren klar.

Form små kødboller af farsen, og steg dem på en pande i rapsolie i 7-8 minutter.

Vend dem hyppigt, så de bliver fint runde.

Tjek, om de er gennemstegte, og tilsæt brun farin og soja på panden.

Vend kødbollerne hurtigt, så de bliver glaserede.

Dressing:

Rør alle ingredienserne sammen, og smag godt til.

Grøntsager:

Pil de yderste blade af spidskålen, og snit den fint.

Kom kålen i en skål, og massér den let, så den falder lidt sammen. Skræl gulerødderne, og riv dem på den grove side af rivejernet.

Skyl forårsløgene, og hak dem fint.

Skyl chilien, og hak den fint.

Kog nudler:

Kom nudlerne i en stor skål, og overhæld dem med kogende vand.

Rør rundt med en gaffel, og lad dem trække i 5-6 minutter.

Anretning:

Vend spidskålen, gulerødderne, nudlerne, chilien (juster selv styrken), forårsløgene, sesamfrøene sammen med nudlerne.

Anret på tallerkener, og servér kødbollerne ved siden af.

God arbejdslyst & velbekomme.

TIP:

Hvis du har nogle træ grillspyd så kan du sætte kødbollerne på spyd, det vil børnene synes er sjovt

INDHOLDSLISTE FOR KASSE TIL 4 PERSONER



Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:

- 4. Hvidløg
- 600 g. Gulerødder Øko
- 2 stk. Citron Øko
- 1 kg. Petit Kartoffler
- 150 g. Revet Parmesan
- 1 ps. Mynte Øko
- 600 g. Rødbeder
- 1 stk. Løg
- 4 stk. Æble Granny Smith
- 1 stk. Blomkål DK
- 1 ps. Basilikum Øko
- 1 stk. Rødløg
- 4 stk. MIB Pizza dej
- 1 stk. Buko flødeost naturel
- 300g. Kartoffler Øko
- 1 ps. Rosmarin Øko
- 4 stk. Mozzarella 125 g
- 1 ps. Koriander Øko
- 1 stk. Chili Rød
- 200 g. Gulerødder Øko
- 2 stk. Limefrugt Øko
- 1 bdt. Forårsløg
- 1 stk. Spidskål Rød
- 30 g. Ingefær



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

- 1 kg. Kyllingeoverlår
- 500 g. Hakket flæskeked Max. 12%
- 600 g. Hakket flæskeked Max. 12%

Opbevares mørkt og tørt:

- 30 g. Pinjekerner
- 30 g. Kapers
- 2 stk. Hønsbouillon terning
- 400 g. Jasminris
- 1 pk. Risnudler 1 mm
- 2 breve Soyasauce

Egen indkøbsseddel:

- 100 gram smør
- 1 Æg
- Tørret timian
- Tørret chili flager
- Stødt spidskommen
- Tahin
- Honning
- Mel
- Karry
- Mælk
- Brun farin
- Fiskesauce
- Sesamolie
- Sukker
- Sesamfrø
- Flagesalt
- Olivenolie
- Rapsolie
- Salt og friskkværnet peber