



LÆKKER QUESADILLAS MED OKSEKØD OG PICO DE GALLO

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 400 g. Hakket oksekød 12%
- 1 ds. Sorte bønner
- 1 Løg
- 1 Hvidløg
- 1/2 ds. Tomatkoncentrat
- 4 Tomater
- 1 Rød peberfrugt
- 1 Rødløg
- 1 Jalapenos chili
- 1 Lime
- 1 ps. Tortilla med fuldkorn
- 1 ps. Revet mozzarella 15%

Det skal du selv sørge for...

- 1 tsk. Spidskommen
- 1 tsk. Oregano
- 1 tsk. Paprika
- 0,5 tsk. Chiliflager
- 0,5 dl Vand
- Rapsolie til stegning
- Salt og Friskkværnet peber

Sådan gør du...

Pico de gallo

Find en ren skål til at lave din pico de gallo i. Skyl tomaterne, peberfrugten og korianderbladene grundigt, og tør dem.

Skær tomaterne og peberfrugten i små tern, og hak korianderbladene groft.

Skær rødløget i små tern, og tilsæt det til blandingen. Pres saften fra limefrugten i blandingen, vend det hele sammen i skålen, og smag til med salt. Du kan altid tilsætte ekstra limesaft, hvis du ønsker en mere syrlig smag.

Quesadillas

Skyl og hak løg og hvidløg fint. Hæld vandet fra de sorte bønner, skyl dem grundigt, og dræn dem.

Varm en stor pande op, og tilsæt lidt neutral olie. Steg alle krydderier samt løg og hvidløg, indtil det dufter aromatisk. Tilsæt oksekødet, og brun det godt af, indtil det er gennemstegt – helst uden for meget omrøring, så der dannes en god stegeskorpe.

Tilsæt tomatpuré, og lad det stege i 1-2 minutter. Hæld vand i kødsaucen, og lad den simre, indtil den tykner. Varm en anden pande op med lidt rapsolie.

Læg en tortilla på panden, og drys revet ost på halvdelen af pandekagen. Fordel et par spiseskefulde kødsauce ovenpå, og top med ekstra revet ost.

Fold tortillaen over, og steg den gylden og sprød på begge sider. Gentag med det resterende tortillas.

Servering

Server quesadillas med pico de gallo.

God arbejdslyst & velbekomme.

**Husk vi holder
ferie i uge 17**

R I S P I L A U M E D K Y L L I N G O G P E B E R F R U G T

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 1 Hvidløg
- 1 Rødløg
- 500g Kyllingbryst
- 2 Grøn peberfrugt
- 400 g. Basmati ris
- 1 Hønsbouillonterning
- 1 Citron Øko
- 20 g. Persille Øko

Sådan gør du...

Lav paste

Pil hvidløg og rødløg.

Kom hvidløg, rødløg og krydderier i en minihakker, og blend det hele godt sammen til en sammenhængende pasta.

Lav kyllingen

Skær kyllingen i tern, og svits stykkerne sammen med krydderierne. Skyl peberfrugterne, fjern kernehuset, og skær dem i strimler.

Svits pastaen i rapsolie i en dyb pande – lad krydderierne "brænde" en smule af.

Tilsæt peberfrugter og ris til blandingen, og steg videre i 3 minutter, indtil risene bliver klare.

Hæld vand og bouillon i panden, og krydr med salt og friskkværnet peber.

Læg låg på panden, skru ned for varmen, og lad risene simre i ca. 20 minutter, indtil al væden er absorberet.

Tag panden af varmen, og løsn risene med en gaffel. Smag til.

Servering

Skyl og nip persillen, hak den fint, og bland den med den revne skal fra 1 citron.

Servér retten og top med persille og citronskal.

Det skal du selv sørge for...

- 2 tsk. Stødt spidskommen
- 2 tsk. Stødt koriander
- 0,5 tsk. stødt kardemomme
- 0,5 tsk. stødt Nellike
- 1 tsk. Stødt gurkemeje
- 1 tsk. Stødt kanel
- 8 dl Vand
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber

God arbejdslyst & velbekomme.

**Husk vi holder
ferie i uge 17**

**P I Z Z A M E D S E R A N O****Vejl. tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 4 stk. MIB Pizza dej
- 1 ds. Tomater Hakket
- 10 g. Basilikum Øko
- 250 g. Serrano
- 2 stk. Mozzarella
- 250 g. Tomat Cherry

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 275 grader varmluft, eller så højt din ovn kan varme.
TIP! Varm gerne bagepladen op i ovnen, inden pizzaen bages.

Lav tomatsaucen

Hæld dåsetomaterne i en dyb skål.
Tilsæt 3 gram salt.
Blend i få sekunder med en stavblender.

Klar gør fyldet

Dræn mozzarellakuglerne i en sigte, og lad dem dryppe af.
Riv mozzarellaen i mindre stykker.
Skyl cherrytomaterne, og halver dem.
Skyl basilikum, og nip bladene af.
Åbn pakken med serranoskinke.

Lav pizzaerne

Rul pizzadejene ud på et stykke bagepapir.
Smør tomatsauce på bunden.
Fordel mozzarellaen på pizzaen.
Læg et par basilikumblade på pizzaen.
Fordel et par skiver serranoskinke ovenpå.
Slut af med halve cherrytomater.
Gentag processen for det antal pizzaer, du skal lave.

Bag pizzaerne

Tag bagepladen ud af ovnen, og flyt bagepapiret med pizzaen over på pladen.
Bag pizzaerne én ad gangen i 8-10 minutter.

Servering

Skær de færdige pizzaer i skiver, og server.
TIP! Spis én pizza ad gangen, så de nydes helt friskbagte.

God arbejdslyst & velbekomme.

**Husk vi holder
ferie i uge 17**

**S P A G H E T T I M E D K Ø D S A U C E****Vejl. tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 2 Løg
- 1 Hvidløg
- 400 g. Hakket oksekød 12%
- 1 Fennikel
- 2 Gulerødder
- 200 g. Champignon Øko
- 1/2 ds. Tomatkoncentrat
- 1 ds. Hakket Tomater
- 1 pk. Spaghetti

Det skal du selv sørge for...

- 1,5 dl Vand
- 1 tsk. Tørret timian
- Rapsolie til stegning
- Salt og Friskkværnet peber

Sådan gør du...**Forbered grøntsagerne**

Pil og hak løget.
Pil og hak hvidløget fint, eller pres det med en hvidløgspresser.
Skyl fennikel, og skær den i fine små tern.
Skræl gulerødderne, og skær dem i fine tern.
Skyl champignonerne grundigt under koldt vand, så alt jord fjernes.
Skær dem i kvarte.

Lav kødsaucen

Varm en gryde op med lidt rapsolie.
Sautér løg og hvidløg, indtil de er klare og gyldne.
Tilsæt det hakkede oksekød, og brun det af i 3-4 minutter.
Tilsæt fennikel, gulerødder og champignon, og lad det svitse med i et par minutter.
Tilsæt tomatkoncentrat, og lad det stege med i et øjeblik.
Tilsæt hakkede tomater, vand og timian, og lad det koge ved jævn varme i 15 minutter.
Smag til med salt og friskkværnet peber.

Kog spaghetti

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

Servering

Server kødsaucen med den kogte spaghetti.

God arbejdslyst & velbekomme.

**Husk vi holder
ferie i uge 17**

INDHOLDSLISTE FOR KASSE TIL 4 PERSONER



Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:

- 3 Løg
- 3 Hvidløg
- 4 Tomater
- 1 Rød peberfrugt
- 2 Rødløg
- 1 Jalapenos chili
- 1 Lime
- 1 ps. Revet mozzarella 15%
- 2 Grønne peberfrugt
- 1 Citron Øko
- 20 g. Persille Øko
- 4 stk. MIB Pizza dej til en pizza
- 10 g. Basilikum Øko
- 1 pk. Serrano
- 2 stk. Mozzarella
- 250 g. Tomat Cherry
- 1 Fennikel
- 2 Gulerødder
- 200 g. Champignon Øko



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

- 400 g. Hakket oksekød 12%
- 500g Kyllingbryst
- 400 g. Hakket oksekød 12%

Opbevares mørkt og tørt:

- 2 ds. Tomatkoncentrat
- 1 ds. Sorte bønner
- 1 ps. Tortilla med fuldkorn
- 400 g. Basmati ris
- 1 Høsebouillonterning
- 2 ds. Tomater Hakket
- 1 pk. Spaghetti

Egen indkøbsseddel:

- Spidskommen
- Oregano
- Paprika
- Chiliflager
- Stødt koriander
- Stødt kardemomme
- Stødt Nellike
- Stødt gurkemeje
- Stødt kanel
- Tørret timian
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber