



SHAKSHUKA MED HVIDE BØNNER

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 1 Løg
- 1 Hvidløg
- 1 Rød chili
- 2 ds. Tomater Hakket
- 200 g. Grønkål Øko
- 1 ds. Butterbeans
- 1 gl. Sorte oliven
- 1 ps. Bredbladet persille
- 1 stk. MIB Focacia brød

Det skal du selv sørge for...

- 1 tsk. Spidskommen
- 4 stk. Æg
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Klargør grøntsagerne:

Pil og hak løg fint.

Pil og hak hvidløg fint, eller pres det.

Skyl chilien grundigt, fjern kernerne, og hak den fint.

Skyl grønkålen grundigt under koldt vand, fjern stilken, og skær den i mindre, mundrette stykker.

Skyl persillen grundigt, og hak den fint.

Lav retten:

Find en sauteerpande, og varm den op med lidt rapsolie.

Kom spidskommen, løg, hvidløg og chili i (vurder selv mængden alt efter, hvor stærk du ønsker retten).

Steg i 2 minutter.

Tilsæt de hakkede tomater, og lad det simre under låg i 10 minutter.

Varm en anden pande op med lidt rapsolie, kom grønkålen på, og steg den i 3 minutter.

Kom den stegte grønkål over i panden med tomaterne.

Hæld væsken fra bønnerne, og tilsæt dem.

Hæld væsken fra oliven, og tilsæt dem. Rør rundt, og lad det simre i 2-3 minutter.

Smag til med salt og peber.

Lav fire huller i saucen, og knæk et æg ud i hvert hul. Dæk panden med låg, og lad det varme ved lav varme i cirka 5 minutter, indtil æggene er tilberedt.

Servering:

Drys med hakket persille på toppen – og så er din shakshuka klar til servering!

God arbejdslyst & velbekomme.

**Husk vi holder
ferie i uge 17**

KYLLINGERAGOUT MED GRØNT

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 400 g. Kyllingeoverlår uden ben
- 200 g. Petit kartofler
- 1 Grøntsagsbouillonterning
- 1 Buko flødeost naturel
- 2 Rødløg
- 2 Gulerødder
- 1 Blomkål
- 1 bdt. Forårsløg
- 1 ds. Sorte bønner
- 400 g. Parboiled ris

Det skal du selv sørge for...

- 0,5 liter Vand
- 1 tsk. Dijon sennep
- 1 spsk. Majsstivelse
- Vand til at opløse majsstivelsen i
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Klargør grøntsagerne:

Pil rødløg, og skær dem i kvarte.
Skræl gulerødderne, flæk dem på midten og derefter igen, så du har fire stænger. Halvér dem nu på langs.
Pil bladene af blomkålen, og skyl den grundigt. Del blomkålen i små buketter.
Skyl forårsløgene, og snit dem i lange stykker.
Skrub kartoflerne grundigt, men behold skrællen på.

Kog risene:

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.
Når vandet koger, tilsæt risene, og skru ned på lav varme.
Lad risene småsimre i 10 minutter under låg. Fjern derefter gryden fra varmen, men lad risene stå under låg i yderligere 10 minutter.

Tilbered retten:

Mens risene koger, fyld en gryde med vand, og opløs bouillonterningen heri.
Kog kylling og kartoflerne i bouillon i ca. 10 minutter.
Tag kartoflerne og kødet op. "Pil" kødet i mundrette bidder.
Pisk bouillon sammen med flødeost, og tilsæt sennep og salt.
Rør majsstivelse og vand til en jævning, og rør den i saucen.
Tilsæt evt. mere for at opnå en cremet konsistens.
Kom kartoflerne tilbage i saucen sammen med kylling, rødløg, gulerødder og blomkål. Lad det koge i ca. 5 minutter under låg.
Dræn de sorte bønner, og skyl dem grundigt.
Tilsæt forårsløg, sorte bønner og kylling til saucen, og lad det koge i yderligere ca. 2 minutter.

Servering:

Server retten med kogte ris.

God arbejdslyst & velbekomme.

**Husk vi holder
ferie i uge 17**

**P I T A M E D G Y R O S K Ø D****Vejl. tilberedning ca. 40 min.****Det har du i kassen...**

- 600 g. Koteletter
- 4 Pitabrød
- 2 Agurker (1 til tzatziki 1 til grønt)
- 4 Tomater
- 2 Rødløg
- 2 Hvidløg
- 1 Citron
- 100 g. Salat Mix Øko

Det skal du selv sørge for...

- 400g Græskyoghurt eller lignende.
- 3 spsk. Hjemmelavet gyros krydderier
 - ½ spsk. Oregano
 - ½ spsk. Timian
 - ½ spsk. Chilipulver
 - ½ spsk. Spidskommen
 - ½ spsk. Stødt koriander
 - ¼ spsk. Paprika
 - ¼ spsk. Hvidløgpulver
 - ½ tsk. Kanel
 - ½ tsk. Løgpulver
- 2 spsk Oliveolie
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

Lav tzatziki:

Skyl agurken, riv den groft, og pres så meget væske ud som muligt. Læg den revne agurk i en sigte, krydr med en smule salt, og vend det rundt med hænderne. Lad agurken dræne i ca. 15 minutter, og pres gerne væsken ud flere gange undervejs, vend det herefter i dressingen.

Imens blandes ingredienserne til dressingen:

Rør yoghurten sammen med hvidløg, olivenolie og citronsaft. Vend derefter agurken i, og smag til med friskkværnet peber og evt. mere salt, hvis nødvendigt.

Klargør grøntsagerne:

Skyl agurk og tomat grundigt. Skær agurken i tynde skiver. Skær tomaterne i tynde skiver. Pil rødløget, og skær det i tynde ringe.

Lav gyrosen:

Bland gyroskrydderiet. Skær koteletterne i strimler. Varm en god sjat olie på en pande, krydr kyllingen med gyroskrydderi, og steg den, til den er gennemtilberedt. Smag til med salt og peber.

Servering:

Lun pitabrødene i ovnen i 2-5 minutter, og fyld dem derefter med masser af grøntsager, gyroskrydret kotelet og tzatziki.

God arbejdslyst & velbekomme.

**Husk vi holder
ferie i uge 17**

**R Ø D P A S T A S A L A T****Vejl. tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 400 g. Pasta Muslingeskaller
- 600 g. Hvidløgs marinerede koteletter
- 1 gl. Rød pesto Øko
- 250 g. Cherrytomater
- 1 Rødløg
- 200 g Salatost
- 300 g. Fine ærter

Det skal du selv sørge for...

- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...**Kog 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.

Dræn pastaen, og skyl den med koldt vand for at afkøle den.

Når pastaen er kølet af, blandes den med pesto. Du kan altid tilsætte lidt ekstra pesto, hvis du ønsker en mere cremet konsistens.

Steg koteletterne:

Varm en pande op med rapsolie.

Steg koteletterne i 2-3 minutter på hver side, indtil de er gennemstegte.

Lav pastasalaten:

Skyl og halver cherrytomaterne.

Pil rødløget, og skær det i tynde skiver eller både.

Tø ærterne op.

Dræn salatosten.

Vend pastaen sammen med cherrytomater, ærter, rødløg og halvdelen af fetaosten. Bland det godt sammen.

Servering:

Skær koteletterne i tern, og top pastasalaten med kødet og resten af salatosten.

Server med det samme, eller sæt den på køl indtil servering

God arbejdslyst & velbekomme.

**Husk vi holder
ferie i uge 17**

INDHOLDSLISTE FOR KASSE TIL 4 PERSONER



Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:

- 1 Løg
- 3 Hvidløg
- 1 Rød chili
- 200 g. Grønål Øko
- 1 ps. Bredbladet persille
- 1 stk. MIB Focacia brød
- 200 g. Petit kartofler
- 1 Buko flødeost naturel
- 5 Rødløg
- 2 Gulerødder
- 1 Blomkål
- 1 bdt. Forårsløg
- 2 Agurker
- 4 Tomater
- 1 Citron
- 100 g. Salat Mix Øko
- 250 g. Cherrytomater
- 200 g Salatost



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

- 400 g. Kyllingeoverlår uden ben
- 600 g. Koteletter
- 4 Pitabrød
- 600 g. Hvidløgsmarinerede koteletter
- 300 g. Fine ærter

Opbevares mørkt og tørt:

- 2 ds. Tomater Hakket
- 1 ds. Butterbeans
- 1 gl. Sorte oliven
- 1 Grøntsagsbouillonterning
- 1 ds. Sorte bønner
- 400 g. Parboiled ris
- 400 g. Pasta Muslingeskaller
- 1 gl. Rød pesto Øko

Egen indkøbsseddel:

- 400g Græskyoghurt eller lignende.
- 4 stk. Æg
- Dijon sennep
- Majsstivelse
- Oregano
- Timian
- Chilipulver
- Spidskommen
- Stødt koriander
- Paprika
- Hvidlødspulver
- Kanel
- Løgpulver
- Oliveolie
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber