



## P A S T A M E D Æ R T E R O G A S P A R G E S

**Vejl. tilberedning ca. 25 min.****Det har du i kassen...**

- 1 pk. Spaghetti Nr 1
- 1 Hvidløg
- 2 Løg
- 1 pk. Sukkerærter
- 1 bdt. Grønne asparges
- 1 pk. Cherry tomater
- 1 ps. Revet Parmesan
- 1 pk. Bacontern

**Det skal du selv sørge for...**

- 1 dl. Piskefløde eller madlavningsfløde
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber

**Sådan gør du...****Orden grøntsagerne**

Pil hvidløg og hak det fint eller pres det

Pil løg og hak løg fint

Skyl sukkerærterne og skær dem i tynde strimler på skrå

Skyl aspargesne og knæk det nederste hårde stykke af aspargesen, skær aspargsne i 2 cm lange stykker.

Skyl tomaterne og halver dem

**Kog pastaen**

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

**Lav retten**

Find en sauteerpande og steg baconet sprødt, tag det af varmen og læg det på fedt sugende papir.

Sauteres nu løg og hvidløg i bacon fedtet - tilsæt evt. lidt mere olie. Når løgene er bløde, tilsættes fløde og asparges, tomater og sukkerærterne.. Rør rundt ved høj varme i et minut.

Vend bacon og pastaen i retten

**Servering**

Server retten med parmesan og friskkværnet peber.

**God arbejdslyst & velbekomme.**



# RIS NUDDELSALAT MED GRØNTSAGER OG KRYDRET K Ø D

**Vejl. tilberedning ca. 30 min.**

## Det har du i kassen...

- 400 g. Ris nudler
- 2 Hvidløg
- 2 Rødløg
- 1/2 stk. Spidskål
- 150 g. Haricot verts
- 1 Rød peberfrugt
- 1 Rød chili
- 500 g. Hakket oksekød
- 2 Lime Øko
- 10 g. Koriander Øko

## Det skal du selv sørge for...

- 1 dl. Sød chilisaUCE
- ½-1 tsk. Sukker
- 3-4 spsk. Fiskesauce
- Rapsolie til stegning
- Salt

## Sådan gør du...

### Start med at tilberede risnudlerne:

Kog letsaltet vand op i en stor gryde. Læg nudlerne i vandet. Sluk for gryden, sæt den til side, læg låg på, og lad nudlerne stå ca. 5 minutter, til de er møre. Hæld dem i en si, og skyl dem under koldt vand. Stil dem til side i en stor skål.

### Klargør grøntsagerne:

Skræl hvidløget og hak det fint. Skræl løg og skær det i tynde både. Vask spidskålen grundigt under koldt vand, og snit den i tynde strimler. Skær bønnerne i stykker på ca. 3-5 cm. Skyl og vask peberfrugten grundigt under koldt vand, og skær den i tynde strimler. Skyl og vask chilien grundigt under koldt vand, fjern kerner og mellemvægge, og hak den fint. Skyl og vask limefrugterne grundigt under koldt vand, og pres saften af dem.

### Tilbered kødet:

Lad en wok, sautérpande eller dyb pande blive varm med lidt rapsolie. Tilsæt kødet, og vend det, til det skiller og ændrer farve. Tilsæt hvidløg og løg, og steg i et par minutter ved høj varme. Kom kål og bønner i under omrøring, og derefter peberfrugt, chilisaUCE og limesaft.

Smag til med sukker og fiskesovs, og lad retten stege yderligere 3-4 minutter. Hvis retten skal være mere krydret, tilsæt chili til sidst.

### Servering:

Skyl og vask koriander grundigt under koldt vand og tør dem godt. Hak koriander groft.

Kom kødet i skålen med nudlerne, og bland det hele godt. Server chilisaUCen til retten.

**God arbejdslyst & velbekomme.**

# KARBONADER MED STUVEDE ÆRTER OG GULERØDDER

**Vejl. tilberedning ca. 35 min.**

## Det har du i kassen...

- 600 g. Hakket kalv og flæsk
- 1 kg. Kartoffler
- 8 Gulerødder
- 300 g. Fine ærter
- 1 ps. Krus persille
- 0,5 Spidskål

## Det skal du selv sørge for...

- 1 Æg
- 1 dl. Rasp
- 1 dl. Mel (Karbonader)
- 2 spsk. Olie
- 25 g. Smør
- 2-3 spsk. Mel (Stuvede ærter og gulerødder)
- 30 g. Smør til kålen
- Salt og friskkværnet peber

## Sådan gør du...

### Kog kartoflerne

Start derfor med, enten at skrubbe kartoflerne grundigt fri for jord eller skræl og skyl dem. Kom kartoflerne i en stor gryde og fyld gryden med vand, til kartoflerne er dækket. Kom lidt salt i vandet.

Sæt gryden på komfuret og kog kartoflerne i ca. 15 min.

Skyl persillen under koldt vand og hak den fint.

### Karbonader.

Del det hakkede kød i 4 portioner og form hver del med hænderne til du har en ca. 1 1/2 cm høj karbonade.

Slå ægget ud i en dyb tallerken eller bred skål og pisk det sammen.

Hæld mel og rasp op på hver deres tallerken.

Vend først karbonaden i melet, derefter det sammenpiskede æg og til sidst raspen. Gentag dette for alle 4 karbonader. Varm en pande op ved høj varme og kom olien på.

Brun karbonaderne af ved først at stege dem 1 min på hver side. Skru derefter temperaturen ned til lav varme og steg karbonaderne færdig, ca. 6 min på hver side. Tjek om karbonaden er gennemstegt, ved at måle temperaturen i midten af kødet.

Den skal helst være min 75 grader. Eller skær en karbonade over på midten, og tjek om den er lyserød stadigvæk.

### Stuvede ærter og gulerødder.

Start med at skrælle gulerødderne og skær dem i tern, ca. 1x1 cm. Kog 5 dl letsaltet vand op og kom gulerødderne og ærterne i. Lad grøntsagerne koge med i ca. 1-2 min. Tag grøntsagerne op af vandet og dryp dem af, eventuelt i et dørslag, men gem kogevandet.

Smelt smør i en gryde og pisk melet i.

Tilsæt gradvist kogevandet, fra grøntsagerne, mens du pisker, og lad stuvningen koge igennem ca. 4-5 min ved svag varme. Tilsæt ærter og gulerødder og smag stuvningen til med salt og peber. Skyl persillen og hak den fint.

### Spidskål:

Flæk spidskålet.

Skær roden fra, og skær kålen i strimler.

Varm olie op i en høj sautepande, og steg kålen af ved middelvarme i 3 min. Tilsæt smør og drys lidt salt og peber over.

Sluk for blusset, og lad kålen simre i saften. Server straks.

### Servering:

Server karbonaderne med de stuvede ærter og gulerødder, samt de kogte kartofler.

Drys med det hakkede persille.

**God arbejdslyst & velbekomme.**

# PIKANTFYLDT KYLLINGEBRYST MED PASTASALAT

**Vejl. tilberedning ca. 30 min.**

## Det har du i kassen...

- 600 g. Kyllingefilet
- 200 g. Pikant flødeost
- 50 g. Soltørrede tomater
- 1 Hvidløg
- 10 g. Basilikum Øko
- 500 g. Broccoli
- 400 g. Pasta penne

## Det skal du selv sørge for...

- 1 dl. Creme fraiche 18%
- 1 tsk. Dijon sennep
- 1 tsk. Sukker
- 1 tsk. Æblecidereddike
- Salt og friskkværnet peber
- Rapsolie til stegning
- Evt. Kød nåle til at lukke  
kyllingefileterne

## Sådan gør du...

Start med at tænde ovnen på 180 grader varmluft.

### Lav fyldt kylling.

Hak soltørrede tomater fint.

Pil hvidløg og hak det fint.

Bland flødeost, soltørrede tomater og hvidløg i en lille skål.

Skær en dyb rille ind i hver kyllingefilet, uden at skære helt igennem. Gnid salt og peber godt ind i hver kyllingefilet.

Fyld hver kyllingefilet med flødeostecreme, og luk eventuelt med en kødnål.

Varm en stor pande op ved høj varme med lidt olie på. Kom kyllingefiletterne på den varme pande og brun dem i ca. 2 min på hver side, til de har fået lidt farve.

Kom de brunede kyllingefileter i et ovnfast fad og sæt dem på en rist ind i ovnen. Bag dem i ca. 15-18 min. eller til de er færdigtilberedte.

### Lav pastasalat, mens kyllingefiletterne er i ovnen.

Start med at koge pasta.

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

Kom den kogte pasta i en sigte og skyl pastaen med koldt vand.

### Klargør grøntsager og dressing, mens pastaen koger.

Skyl basilikumbladene under koldt vand og dup dem tørre med et rent viskestykke. Hak dem groft.

Skyl broccoli grundigt under koldt vand. Fjern den nederste del af stokken.

Skær resten af stokken i små stykker og del broccolien i buketter.

Skær buketterne i små mundrette stykker.

Sæt en gryde med vand over og koge. Når det koger kommes broccoli i vandet og ligger der i 20 sekunder. Kom broccolien i en sigte og skyld den "kold" under koldt vand.

Bland creme fraiche, dijon sennep, sukker, æblecidereddike og salt og peber efter smag i en serveringsskål.

Kom basilikum, broccoli og kold pasta op i skålen med dressing. Vend det hele godt sammen.

### Servering.

Server den lækre saftige fyldte kylling på en tallerken med den fyldige pastasalat ved siden af.

**God arbejdslyst & velbekomme.**

## INDHOLDSLISTE FOR KASSE TIL 4 PERSONER



### Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:

- 4 Hvidløg
- 2 Løg
- 1 pk. Sukkerærter
- 1 bdt. Grønne asparges
- 1 pk. Cherry tomater
- 1 ps. Revet Parmesan
- 2 Rødløg
- 1 stk. Spidskål
- 1 Rød peberfrugt
- 1 Rød chili
- 2 Lime Øko
- 10 g. Koriander Øko
- 1 kg. Kartoffler
- 8 Gulerødder
- 1 ps. Krus persille
- 200 g. Pikant flødeost
- 10 g. Basilikum Øko
- 500 g. Broccoli



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

- 1 pk. Bacontern
- 150 g. Haricot verts
- 500 g. Hakket oksekød
- 600 g. Hakket kalv og flæsk
- 300 g. Fine ærter
- 600 g. Kyllingefilet

### Opbevares mørkt og tørt:

- 1 pk. Spaghetti Nr 1
- 400 g. Ris nudler
- 50 g. Soltørrede tomater
- 400 g. Pasta penne

### Egen indkøbsseddel:

- 1 dl. Piskefløde eller madlavningsfløde
- Sød chilisaucé
- Sukker
- Fiskesauce
- 1 Æg
- Rasp
- Mel
- 55 g. Smør
- Creme fraiche 18%
- Dijon sennep
- Æblecidereddike
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber