

FRIKADELLER MED KOLD
KARTOFFELSALAT

Vejl. tilberedning ca. 35 min.

Det har du i kassen...

- 600 g. Hakket flæskeskød
- 2 Løg
- 1 kg. Kartoffler
- 3 Forårsløg
- 1 bdt. Radiser
- 1 ps. Dild Øko
- 1 ps. Purløg Øko

Det skal du selv sørge for...

Kartoffelsalat:

- 250 g. Creme fraiche
- 1 spsk. Æbleeddike
- 1 tsk. Dijonsennep
- Salt og friskkværnet peber

Frikadeller:

- 1 æg
- 1 dl. Rasp
- Vand
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Start med kartoffelsalaten:

Skrub kartoflerne, og kog dem i letsaltet vand i ca. 15 minutter. Lad dem køle helt af.

Klargør grøntsagerne:

Skyl og rens forårsløg og radiser.

Snit forårsløgene i tynde ringe, og skær radiserne i tynde skiver.

Skyl purløg og dild grundigt, og hak dem fint.

Lav kartoffelsalaten:

Rør cremefraiche, æbleeddike og dijonsennep sammen, og smag dressingen til med salt og peber.

Vend kartoflerne, forårsløgene og radiserne i dressingen, og tilsæt hakket dild og purløg. Stil kartoffelsalaten på køl, indtil den skal serveres.

Frikadellerne:

Pil og hak løget fint.

Rør kødet sejt med salt. Rør løg, æg og rasp i farsen.

Tilsæt evt. lidt vand, så farsen får en passende fast konsistens.

Krydr med peber, og form farsen til frikadeller. Steg frikadellerne på en pande med olie ved middelhøj varme i 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme, og steg dem i ca. 4 minutter på hver side.

Servering:

Servér frikadellerne med kartoffelsalat.

Husk vi holder
ferie i uge 24

God arbejdslyst & velbekomme.

B O W L E M E D H A K K E T O K S E K Ø D O G R I S

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 4 Gulerødder
- 1 Agurk
- 5 breve sojasauce
 - (2 til gulerodssalaten og 3 til kødet)
- 600 g. Hakket oksekød
- 2 Hvidløg
- 4 Forårsløg
- 1 Grøn Peberfrugt
- 400 g. Parboiled ris
- 1 Lime

Det skal du selv sørge for...

Gulerodssalat

- 2 spsk. riseddike (eller æblecidereddike)
- 1 spsk. hvidløgpulver
- 1 tsk. chilipulver
- 2 spsk sesamfrø

Kød:

- 3 spsk. honning
- 1 spsk. sesamolie
- 2 spsk. sesamfrø

Sriracha mayo

- 50 g mayonnaise
- 25 g sriracha

Sådan gør du...

Gulerodssalat med agurk og sesam

Skræl gulerødderne, og riv dem groft.

Vask agurken, og skær den i tynde skiver. Kom det i en skål.

Bland sojasauce, riseddike, hvidløgpulver, chilipulver og sesamfrø i en skål, og rør det godt sammen med gulerødderne og agurken.

Dæk skålen med film, og stil den på køl, imens du forbereder resten af retten.

Marineret oksekød med forårsløg og peberfrugt

Pil og pres hvidløget.

Skyl forårsløgene, og skær dem i tynde ringe.

Skyl peberfrugten, fjern kernehuset, og skær den i tynde strimler.

Rør hvidløg, sojasauce, honning, sesamolie, sesamfrø og hvidløg sammen til en marinade i en skål.

Steg kødet hårdt af på en pande i lidt olie.

Tilføj marinaden og forårsløgene, og lad det stege med i ca. 5 minutter.

Sriracha-mayo

Rør sriracha og mayonnaise sammen til en cremet sriracha-mayo.

Servering

Anret din bowl i skåle – ris i bunden, det stegte kød i den ene side og agurk og gulerødder i den anden side.

Top med sriracha-mayo.

Pynt med limebåde.

God arbejdslyst & velbekomme.

**Husk vi holder
ferie i uge 24**

STEGT FLÆSK MED PERSILLESAUCE, KARTOFLER OG SYRLIG RÅKOST

Vejl. tilberedning ca. 45 min.

Det har du i kassen...

- 800 g. Flæsk i skiver
- 1 kg. Kartoffler
- 1 stk. Citron Øko
- 30 g. Valnødder
- 1 ps. Krus persille Øko
- 4 Gulerødder
- 4 Rødbeder

Det skal du selv sørge for...

- 70 g smør
- 4 spsk hvedemel
- 6-6½ dl mælk
- Salt og peber

Sådan gør du...

Start med at tænde ovnen på 175 grader varmluft.

Tilbered flæsket:

Læg flæskeskiverne på en rist beklædt med bagepapir, og drys lidt salt over.

Placer risten i en bradepande, og sæt det hele i ovnen, når den er varm.

Steg flæsket i ca. 30-40 minutter, og vend skiverne et par gange undervejs.

Klargør resten, mens flæsket er i ovnen.

Kog kartoflerne:

Skræl kartoflerne, og skyl dem grundigt under koldt vand.

Kom kartoflerne i en stor gryde, og fyld den med koldt vand, indtil kartoflerne er helt dækket.

Kog kartoflerne i letsaltet vand, indtil de er møre, men stadig har lidt bid, cirka 15-20 minutter.

Afdryp dem derefter, og hold dem varme i gryden under låg.

Lav persillesauce, mens kartoflerne koger:

Pluk persillen af stilkene, og skyl den grundigt. Dup den tør med køkkenrulle eller et viskestykke.

Hak persillen fint.

Smelt smør i en tykbundet gryde uden at brune det.

Tilsæt hvedemel, og rør godt, indtil det danner en jævn pasta.

Tilsæt gradvist mælken under konstant omrøring, indtil sauceen tykner og bliver glat.

Smag til med salt og peber, og rør herefter den finthakkede persille i sauceen.

Lav råkost:

Skræl gulerødder og rødbede, og skyl dem under koldt vand.

Riv både rødbede og gulerod på den grove side af et rivejern.

Kom de revne grøntsager i en serveringsskål.

Pres citronen.

Hak valnødderne groft.

Vend både valnødder og citronsaft i skålen.

Servering:

Server den sprøde flæsk med kogte kartofler, persillesauce og syrlig råkost.

**Husk vi holder
ferie i uge 24**

God arbejdslyst & velbekomme.

G U L K A R R Y M E D K Y L L I N G O G R I S

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 600 g. Kyllingebrystfilet
- 2 Hvidløg
- 20 g. Ingefær
- 2 Løg
- 4 Gulerødder
- 2 ds. Kokosmælk
- 1 Hønsbouillonterning
- 40 g. Cashewnødder
- 2 breve. Sojasauce
- 150 g. Sukkerærter
- 1 ps. Koriander Øko
- 400 g. Parboiled ris

Det skal du selv sørge for...

- 2 spsk. Karry
- 2 spsk. Fiskesauce
- Rapsolie til stegning

Sådan gør du...

Klargør grøntsagerne:

Pil hvidløget, og hak det fint.
Skræl ingefæren, og riv den fint.
Pil løget, og snit det i tynde både.
Skræl guleroden, og skær den i tynde stave.
Skyl sukkerærterne, og tør dem godt.
Skyl korianderen, og tør den godt - gem dem til servering.

Kog ris:

Kom 2 dele vand og 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 gryden fra varmen, men lad risene stå under låg i yderligere 10 minutter.

Lav retten, mens risene koger:

Skær kyllingen i tern, og brun dem af i en sauterpande.
Fjern kyllingen fra panden.
Steg hvidløg og ingefær i samme pande ved medium varme.
Tilsæt eventuelt lidt mere olie.

Tilsæt karry, og lad det riste kort på panden.
Tilsæt løg, gulerod, kokosmælk, hønsbouillon, cashewnødder, fiskesauce og sojasauce.

Læg også kyllingen tilbage i panden, og rør godt rundt.
Lad retten simre i cirka 10 minutter, eller indtil kyllingen er tilberedt.
Tilsæt sukkerærterne, når der er 1 minut tilbage, og smag til med salt og peber.

Servering:

Servér karryretten med ris og lidt koriander.

God arbejdslyst & velbekomme.

**Husk vi holder
ferie i uge 24**

INDHOLDSLISTE FOR KASSE TIL 4 PERSONER



Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:

- 4 Løg
- 2 x 1 kg. Kartoffler
- 7 Forårsløg
- 1 bdt. Radiser
- 1 ps. Dild Øko
- 1 ps. Purløg Øko
- 12 Gulerødder
- 1 Agurk
- 4 Hvidløg
- 1 Grøn Peberfrugt
- 1 Lime
- 1 stk. Citron Øko
- 1 ps. Krus persille Øko
- 4 Rødbeder
- 20 g. Ingefær
- 150 g. Sukkerærter
- 1 ps. Koriander Øko



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

- 600 g. Hakket flæskeked
- 600 g. Hakket oksekød
- 800 g. Flæsk i skiver
- 600 g. Kyllingebrystfilet

Opbevares mørkt og tørt:

- 7 breve sojasauce
- 2 x 400 g. Parboiled ris
- 30 g. Valnødder
- 2 ds. Kokosmælk
- 1 Høsebouillonterning
- 40 g. Cashewnødder

Egen indkøbsseddel:

- 250 g. Creme fraiche
- Æbleeddike
- Dijonsennep
- 1 æg
- Rasp
- Riseddike (eller æblecidereddike)
- Hvidløgpulver
- Chilipulver
- Sesamfrø
- Honning
- Sesamolie
- Mayonnaise
- Sriracha
- Smør
- Hvedemel
- Mælk
- Karry
- Fiskesauce
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber