



ONE POT PASTA MED PØLSER

Vejl. tilberedning ca. 30 min.**Det har du i kassen...**

- 400g Pasta Penne Fuldkorn Øko
- 250 g Pølsesnitler
- 100 g. Revet Parmesan
- 1 stk. Løg Øko
- 1 stk. Hvidløg
- 2 stilke. Bladselleri Øko
- 5 stk. Gulerødder Øko
- 1 stk. Peberfrugt Rød
- 100 g. Bacontern
- 70 g. Tomatkoncentrat 28-30%
- 1 ds. Hakket Tomater
- 1 stk. Grøntsagsbouillonterning

Det skal du selv sørge for...

- 2 spsk. Balsamico
- ½ spsk. Tørret oregano
- 6 dl. Vand
- 2 ½ dl. Madlavningsfløde
- Salt og Friskkværnet peber

Sådan gør du...**Forbered grøntsager**

Pil løgene og hak dem fint.

Pil hvidløget, og pres eller hak det fint.

Skyl og vask bladsellerien grundigt under koldt vand, og skær dem i tynde skiver.

Skræl gulerødderne, og riv dem groft på rivejernet.

Skyl og vask peberfrugten grundigt under koldt vand, og skær den i tern.

Kog retten:

Find en stor gryde, og tilsæt følgende ingredienser:

Pasta, Alle grøntsager, Pølser, Bacon, Tomatkoncentrat, Hakkede tomater, Bouillonterning, Vand, Tørret oregano og Madlavningsfløde

Bring gryden i kog, og rør godt rundt, indtil pastaen begynder at blive blød.

Skrud ned for varmen, og lad retten simre i ca. 10 minutter, eller indtil pastaen er færdigkogt.

Smag retten til med salt og friskkværnet peber.

Servering:

Server retten med revet parmesan.

God arbejdslyst & velbekomme.

GRATINERET KYLLINGEBURGER MED SØDKARTOFFEL FRITTER OG AIOLI

Vejl. tilberedning ca. 45 min.

Det har du i kassen...

- 500g Kyllingefilet
- 2 pk. MIB Burgerboller 2 stk.
- 150 g. Cheddar i Skiver
- 3 stk. Tomat
- 1 stk. Rødløg i Sæk Øko
- 1 stk. Agurk Øko
- 1 stk. Salat Hjerter Øko
- 1 kg. Søde Kartofler ØKO
- 1 stk. Hvidløg

Det skal du selv sørge for...

- 1 tsk. Paprika
- 1 spsk. Rasolie
- 3 spsk. Rapsolie til fritterne
- 4 spsk. Tomat ketchup
- Rapsolie til stegning
- 1 dl. Mayonaise til aioli
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

Lav sødkartoffelfritter:

Vask sødekartoflerne grundigt under koldt vand, og skær dem i passende stave. Vend dem med rapsolie og salt i en skål.

Fordel dem på en bageplade med bagepapir, og bag dem i ovnen ved 180 grader varmluft i ca. 35-40 minutter.

Hvis fritterne ikke er sprøde nok, kan du give dem et par minutter under grillfunktionen i ovnen.

Klargør grøntsagerne mens fritterne er i ovnen:

Skyl og vask tomaterne grundigt under koldt vand, tør dem godt, og skær dem i skiver.

Pil rødløget, og skær det i tynde ringe.

Pluk bladene af salaten, skyl dem grundigt, og tør dem godt.

Skyl agurken, og skær den i tynde skiver.

Lav aioli:

Pil hvidløget, og pres det.

Bland mayonnaise og hvidløg sammen til en aioli.

Smag til med hvidløg, da du muligvis ikke skal bruge det hele.

Tilbered kyllingen:

Flæk kyllingefileterne, så du får flade bøffer.

Krydr dem med salt, peber og paprika.

Varm en pande op med lidt olie, og steg kyllingefileterne i ca. 5 minutter i alt.

Del burgerbollerne, og læg de stegte kyllingefileter på underbollerne. Læg en skive cheddarost ovenpå kyllingen, og gratiner dem i ovnen, indtil osten smelter.

Servering:

Smør overbollerne med ketchup.

Byg burgerne ved at starte med

underbollen med kylling og ost, og læg derefter tomat, agurk, rødløg og salat på.

Server burgerne med sødkartoffelfritter og aioli.

God arbejdslyst & velbekomme.



NUDELRET MED OKSEKØD

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 500 g. Stroganoff i strimler
- 1 stk. Broccoli ØKO
- 4 stk. Gulerødder Øko
- 1 stk. Peberfrugt Grøn
- 20 g. Ingefær ØKO
- 3 breve. Soyasauce
- 400 g. Nudler Fuldkorn

Det skal du selv sørge for...

- 3 spsk. Østersauce
- 2 tsk. Chili flager
- 4 spsk. Sesamolie
- Evt. saltede peanuts

Sådan gør du...

Lav en marinade til kødet:

Rør soja, østerssauce, friskrevet ingefær, chili og sesamolie sammen. Læg kødet i marinaden i mindst 20 minutter.

Orden grøntsagerne:

Skær broccoli fra ende til top i tynde aflange stykker forsæt med alt broccolien, skyl dem godt under koldt vand.

Skræl gulerødder, og skær dem i tynde skiver.

Skyl og vask peberfrugten grundigt under koldt vand, og skær den i strimler.

Kog nudlerne:

Kom fuldkornsnudlerne i en stor skål. Overhæld dem med kogende vand og rør rundt med en gaffel. Lad dem trække i 5-6 minutter.

Lav wokken:

Varm en wok eller (sautere)-pande op med lidt af sojamarinaden, og steg kødet godt på alle sider.

Tilsæt grøntsager, og vend godt rundt.

Tilsæt resten af sojamarinaden, og lad det koge op. Vend de kogte nudler i, og fordel dem i retten.

Servering:

Serverretten evt. med hakket saltede peanuts

God arbejdslyst & velbekomme.



G N O C C H I I S V A M P E - S P I N A T S A U C E

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 500 g. Pasta Gnocchi Kartoffel
- 1 Hvidløg
- 200 g. Champignon
- 100 g. Spinat Baby Øko
- 1 stk. Løg Øko
- 1 stk. Grøntsagsbouillonterning
- 200 g. Chorizo
- 1 stk. MIB baguette halve
- 1 stk. Aubergine Øko

Det skal du selv sørge for...

- 3 spsk. Rapsolie
- 2 ½ dl. Madlavningsfløde
- 1 ½ dl. Vand
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 180 grader varmluft

Ordne grøntsagerne:

Pil løg og hak det fint

Pil hvidløget og pres det eller hak det fint.

Skyl og vask champignon grundigt under koldt vand og skær bunden af så den er helt fri for jord, skær dem i skiver.

Skyl og vask aubergine grundigt under koldt vand og skær toppen af og skære aubergine i grove tern.

Skyl spinaten grundigt under koldt vand og tør spinaten grundigt.

Lav retten:

Skær chorizopølsen i tynde skiver.

Find en pande med høje kanter eller en gryde

Varm panden op med olie på

Sautere løg og hvidløg til de er klare.

Pas på at hvidløgene ikke brænder på!

Tilsæt aubergine og champignon og lad dem stege med et til de tager farve og bliver bløde.

Tilføj chorizopølse og lad den stege med et par minutter, til den tager lidt farve.

Tilføj gnocchi – den skal IKKE forkoges, da den tilberedes direkte i retten.

Vend den godt rundt og lad den simre med et par minutter.

Nu lægger du spinaten ned i gryden og lader den falde sammen inden du tilføjer madlavningsfløde, vand og bouillonterning, lad retten simre indtil sauceen begynder at tykne.

Smag til med lidt salt, friskkværnet peber og revet parmesan

Varm flutes mens retten simre:

Kom flutes på en bageplade og varms i ovnen i ca. 10 minutter indtil flutes er varmt.

Servering:

Server retten med revet parmesan til og flutes ved siden af

God arbejdslyst & velbekomme.

INDHOLDSLISTE FOR KASSE TIL 4 PERSONER

Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:

- 100 g. Revet Parmesan
- 2 stk. Løg Øko
- 3 stk. Hvidløg
- 2 stilke. Bladselleri Øko
- 9 stk. Gulerødder Øko
- 1 stk. Peberfrugt Rød
- 100 g. Bacontern
- 150 g. Cheddar i Skiver
- 3 stk. Tomat
- 1 stk. Rødløg i Sæk Øko
- 1 stk. Agurk Øko
- 1 stk. Salat Hjerter Øko
- 1 kg. Søde Kartoffler ØKO
- 1 stk. Broccoli ØKO
- 1 stk. Peberfrugt Grøn
- 20 g. Ingefær ØKO
- 200 g. Champignon
- 100 g. Spinat Baby Øko
- 1 stk. Aubergine Øko

Opbevares mørkt og tørt:

- 400g Pasta Penne Fuldkorn Øko
- 1 ds. Tomatkoncentrat 28-30%
- 1 ds. Hakket Tomater
- 2 stk. Grøntsagsbouillonterning
- 3 breve. Soyasauce
- 400 g. Nudler Fuldkorn
- 500 g. Pasta Gnocchi Kartoffel

Egen indkøbsseddel:

- 2 spsk. Balsamico
- ½ spsk. Tørret oregano
- 5 dl. Madlavningsfløde
- 1 tsk. Paprika
- 4 spsk. Tomat ketchup
- 1 dl. Mayonaise til aioli
- 3 spsk. Østersauce
- 2 tsk. Chili flager
- 4 spsk. Sesamolie
- Evt. saltede peanuts
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber

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

- 250 g Pølsesnitter
- 500g Kyllingefilet
- 2 pk. MIB Burgerboller 2 stk.
- 500 g. Stroganoff i strimler
- 200 g. Chorizo
- 1 stk. MIB baguette halve