

GURKEMEJE KARTOFFELSUPPE MED FORÅRSLØG OG GRØNKÅL

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 700 g. Kartoffler
- 1 bdt. Forårsløg
- 200 g. Spidskål
- 1 ps. Grønkål
- 12 g. Grøntsagsbouillon

Sådan gør du...

Skyl forårsløg under koldt vand og skær dem i ringe med en lille kniv.

Skræl kartoflerne og skær dem i små mundrette stykker. Opbevar dem i koldt vand til de skal bruges.

Varm olivenolien op i en stor gryde eller suppegryde over medium varme. Når olien er varm skruer du lidt ned.

Tilsæt de skrællede og skårne kartofler samt gurkemeje til gryden. Rist dem i et par minutter, indtil kartoflerne begynder at blive lidt gyldne.

Tilføj de fint skårne forårsløg til gryden og rist dem indtil de er bløde og let gyldne.

Mens retten er i gryden koges vand. Herefter blandes det kogende vand med bouillon i en skål.

Hæld bouillon over kartofler og forårsløg i gryden og bring det hele i kog. Når det koger sænker du temperaturen lidt og lad det simre i ca. 15-20 minutter, eller indtil kartoflerne er møre og let mosedede. Mærk efter med spidsen af en kniv eller brug en kødnål.

Tænd ovnen på 200 grader. (Varmluft)

Skyl grønkålen under koldt vand og riv bladene af stilkene. Masser olien ind i kålbladene, fordel dem på en bageplade beklædt med bagepapir, og drys med lidt salt.

Sæt bagepladen i ovnen i 10 minutter, til kålen er sprød.

Når kartoflerne er kogt til perfektion, blend suppen med en stavblender eller overfør den forsigtigt til en almindelig blender og blend, indtil suppen er glat og cremet. Husk ikke sætte låget helt på, da der så dannes undertryk.

Hæld suppen tilbage i gryden.

Skyl spidskålen under koldt vand og del den på langs. Fjern stokken fra spidskålen og snit den i fine strimler.

Tilsæt strimlerne af spidskål til den blendede suppe og lad det simre i yderligere 5-7 minutter, eller indtil kålen er blevet blød.

Rør fløden i suppen. Smag til med salt og peber efter behov.

Server suppen varm, med sprøde stykker grønkål på toppen. Server gerne med frisk bagt brød.

Tip: Du kan tilpasse konsistensen af suppen ved at justere mængden af bouillon og fløde, alt efter om du foretrækker en tykkere eller tyndere konsistens.

God arbejdslyst & velbekomme.

**Husk vi holder
påske ferie i
uge 13**

**F A R S B R Ø D M E D C H A M P I G N O N F Y L D
O G T O M A T S O V S & R Ø D K Å L S S A L A T****Vejl. tilberedning ca. 60 min.****Det har du i kassen...**

- 1 ps. Persille Krus
- 200 g. Champignon
- 6 stk. Tomater
- 2 stk. Løg
- 5 g. Hvidløg
- 400 g. Rødkål
- 300 g. Ris Basmati
- 500 g. Hakket kalv og flæsk
- 4 stk. klementin

Det skal du selv sørge for...

- 1 spsk. Rapsolie
- 1 tsk. sennep
- Salt og peber
- 1½ dl havregryn
- 2 æg
- 1 spsk. tørret basilikum

Sådan gør du...

Forvarm ovnen til 200 grader.

Farsbrød:

I en stor skål blandes hakkede kød, havregryn og æg.

Pil løgene og hak det fint.
Skyl persillen under koldt vand, ryst vandet af og hak den fint.

Champion skylles under kold vand, og renses for urenheder.
Derefter snittes den i grove stykker.

Tilsæt halvdelen af den fint hakkede løg (resten skal bruges i tomatsovs) persille og champignon til farsen og bland det godt.

Krydr farsen med salt, peber og tørret basilikum.

Form farsen til et brød og læg det i et smurt ildfast fad smurt med rapsolie.

Bag kødbrødet i ovnen i ca. 50 minutter, indtil det er gennemstegt og gyldent.

Tomatsovs:

varm en gryde med lidt olie, rist løgene, indtil de er bløde og gennemsigtige.

Skyl tomaterne under kold vand og hak den derefter fint.

Tilsæt hvidløg og hakkede tomater, og lad det simre i et par minutter.

Lad saucen simre i ca. 10 minutter, indtil den er tyknet lidt.

Smag til med sennep, salt og peber.

Forbered risene ved at koge vand med lidt salt i en gryde med låg.

Når vandet koger, tilsæt risene og kog dem i 10 minutter ved svag varme. Sluk for varmen og lad risene stå i yderligere 10 minutter, indtil de er færdige.

Skyl rødkålen under koldt vand og del den i 4 kvarte stykker.
Fjern stokken inden du snitter kålen fint.

Skræl klementinerne. Del dem nu i fileter og vend blandingen med den snittede rødkål vendt med lidt olie, salt og peber.

Server farsbrød i skiver med tomatsovs, kogte ris og rødkålssalat.

God arbejdslyst & velbekomme.

**Husk vi holder
påske ferie i
uge 13**

K A R T O F F E L P I Z Z A M E D B A C O N**Vejl. tilberedning ca. 20 min.****Det har du i kassen...**

- 4 stk. Pizza dej
- 2 stk. Mozzarella
- 400 g. Kartoffler Bage
- 1 ps. Rosmarin 10 gr
- 200 g. Salat Rucola
- 200 g. Bacon i skiver
- 20 g. Græskar kerner
- 1 stk. Hvidløg
- 1 ps. Persille

Det skal du selv sørge for...

- Flagesalt og friskkværnet sort peber
- 2 1/2 dl Rapsolie

Sådan gør du...

Sørg for at ovnen, pizzaovnen eller grillen er i gang og varmer godt op - min. 250 grader ved varmluft, hvis det er en ovn.

TIP! Varm gerne bagepladen op i ovnen inden pizzaen kommer i ovnen.

Pesto:

Skyl persillen under koldt vand og ryst den for vandet. Pil hvidløget og del det i 2 dele.

I en minihakker/blender blandes persillen og halvdelen af hvidløget sammen med græskar kernerne og olien.

Hak/blend det sammen til du har den ønskede konsistens.

Rul pizzadejene ud i passende størrelser.

Smør dejene med persillepesto.

Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver på en tyndskræller eller et mandolin.

Fordel kartoflerne over det hele på pizzaerne.

Fordel bacon rundt om på pizzaerne.

Dræn mozzarellaen for væske og pluk mozzarella i små stykker og fordel dem rundt på pizzaerne.

Pluk nålene af rosmarinkvisten og fordel nålene.

Nu er pizzaerne klar til at blive bagt.

Bag pizzaerne en af gangen i 8-10 min på den forvarmet bageplade med bagepapir.

Så snart de kommer ud af ovnen/pizzaovnen eller grillen fordeles rucola over dem.

Slut af med at drysse med flagesalt og friskkværnet sort peber.

God arbejdslyst & velbekomme.

**Husk vi holder
påske ferie i
uge 13**

**O V N B A G T H E L L E F I S K M E D S P I N A T -
O G P E B E R F R U G T F Y L D****Vejl. tilberedning ca. 40 min.****Det har du i kassen...**

- 500 g. Hellefiskfilet
- 100 g. Spinat Baby
- 1 stk. Peberfrugt Rød
- 1 stk. Løg
- 5 g. Hvidløg
- 300 g. Rødkål
- 100 g. Revet mozzarella
- 600 g. Kartoffler Små Petit

Sådan gør du...

Forvarm ovnen til 180°C.

Pil løg og hvidløg og skær dem i strimler.

Varm lidt olivenolie op i en pande og rist løg og hvidløg, indtil de er bløde og gennemsigtige.

Skyl peberfrugt og skær den i tern på 1 x 1 cm.

Skyl spinaten godt inden brug. Ryst det godt for vand.

Tilsæt peberfrugt og spinat til panden og rist indtil spinaten falder sammen og peberfrugterne er møre.

Smag til med salt og peber.

Rens evt. fisken.

Skær hellefisken i fire portioner og læg dem i et smurt ovnfast fad. Smør fadet med lidt smør.

Fordel spinat- og peberfrugt ovenpå fiskene.

Hæld fløden over fiskene og drys med den revne ost.

Bag i ovnen i ca. 10-15 minutter, eller indtil fisken er gennemstegt og osten er gyldenbrun.

Rødkål:

Skyl rødkål og del det på langs, fjern stokken og snit det i fine strimler.

Smelt smørret i en gryde og tilsæt den snittede rødkål, æblecidereddike og sukker.

Lad det simre under låg i ca. 20 minutter, eller indtil kålen er mør. Rør lejlighedsvis og smag til med salt og peber undervejs.

Kartofler:

Skyld kartoflerne godt under koldt vand.

Del kartoflerne i halve.

Vend dem med olivenolie, salt og peber, og fordel dem på en bageplade og bag i ovnen ved 180°C i ca. 20-25 minutter, eller indtil de er møre og let gyldne.

Serverer den ovnbagte hellefisk med stegte kartofler.

God arbejdslyst & velbekomme.

**Husk vi holder
påske ferie i
uge 13**