

**R Ø D K A R R Y M E D S K I N K E K Ø D ,
C I T R O N G R Æ S O G B R O C C O L I****Vejl. tilberedning ca. 35 min.****Det har du i kassen...**

- 300 g. Basmatiris Øko
- 450 g. Skinkekød i tern
- 1 ps. Citrongræs
- 1 1/2 Hvidløg
- 30 g. Tomatkoncentrat Øko
- 600 ml. Kokosmælk Øko
- 75 g. Broccoli Dk
- 150 g. Gulerødder

Det skal du selv sørge for...

- 1 spsk. Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber
- 2-3 tsk. Rød karrypasta
- 1-2 tsk. Stødt koriander
- 1 tsk. Sukker

Sådan gør du...**Klargør grøntsagerne.**

Skyl broccoli grundigt under koldt vand og del buketterne i små buketter. Skær også stokken ud i små strimler.

Skræl gulerod og skyl den grundigt under koldt vand. Halver den og skær den i finde strimler.

Pil hvidløg og hak det fint.

Fjern det yderste af citrongræssets grove blade. Hak den hvide del af citrongræsset fint.

Kog risene.

Skyl risene grundigt under rindende koldt vand i en sigte. Kom 2 del vand til 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 min under låg. Efter 10 min, fjern risene fra varmen, men lad dem stå under låg i yderligere 10 min.

Lav wokken, mens risene koger.

Varm en wokgryde eller en stor pande op ved høj varme og tilsæt skinkekød. Drys med salt og peber. Lad kødet danne lidt skorpe, før det vendes.

Brun kødet i ca. 1 min. og tag det derefter af wokgryden eller panden over på en tallerken.

Tilsæt rød karrypasta, hvidløg, citrongræs, stødt koriander, broccoli og gulerødder til wokgryden eller panden. Lad det hele svitse i ca. 3-4 min.

Tilføj tomatkoncentrat og kokosmælk til wokgryden eller panden og bland det hele godt sammen.

Kog langsomt wokken op, og skru ned på svag varme så snart det koger lidt. Lad retten småsimre under låg i ca. 5 min.

Servering.

Lav en bund af lune ris og top med den smagfulde asiatiske wok med rød karry.

God arbejdslyst & velbekomme.

**PITABRØD MED KÖFTE OG
BLOMKÅLSTZATZIKI****Vejl. tilberedning ca. 40 min.****Det har du i kassen...**

- 6 stk. Pitabrød
- 450 g. Hakket oksekød 12%
- 1 ps. Mynte Øko 20 gr.
- 2 Hvidløg
- 3/4 stk. Rødløg
- 125 g. Blomkål Dk
- 1 stk. Romaine salat

Det skal du selv sørge for...

- 2 tsk. Mild paprika
- 1 tsk. Chiliflager
- 2 tsk. Tørret basilikum
- 1 tsk. Stødt muskatnød
- 1 Æg
- 1 tsk. Groft salt
- 1 tsk. Friskkværnet peber
- 3 dl Neutral skyr
- Rapsolie til stegning

Sådan gør du...

Start med at lave farsen til köften.

Lav köftefars.

Pil rødløg og riv det på den grove side af et rivejern eller hak det helt fint.

Pil hvidløg og hak det fint.

Skyl mynte under koldt vand og hak det fint.

Bland det hakkede oksekød med mynte, rødløg, 1/3 af hvidløgene, æg, paprika, chiliflager, stødt muskatnød, tørret basilikum og salt og peber.

Tildæk farsen med husholdningsfilm og stil på køl i ca. 20 min.

Lav blomkålstzatziki mens farsen hviler.

Skyl blomkålet grundigt under koldt vand og riv det på den grove side af et rivejern.

Bland skyr, 2/3 af hvidløget og blomkål i en skål. Drys med salt og peber efter smag.
Tildæk skålen med husholdningsfilm og opbevar på køl til servering.

Tilbered köfte.

Form et passende antal köfte, som aflange frikadeller. Varm en stor pande op ved høj varme og tilføj olie.

Steg köfterne i ca. 5 min. på hver side, eller til de er gennemstegte.

Klargør salat og lun pitabrød, mens köfterne steger.

Skær bunden af romainsalat hovedet og pil bladene fra hinanden. Skyl bladene grundigt under koldt vand og halver dem på langs. Skær dem i tynde strimler.

Lun pitabrødene på en brødrister i ca. 4 min. eller til de er gennemlune.

Servering.

Fyld de lune pitabrød med krydret köfte, lækker blomkålstzatziki og frisk romainsalat.

God arbejdslyst & velbekomme.

STEGT KYLLINGEOVERLÅR MED BAGT
GRÆSKARSALAT

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 450 g. Hele kyllingelår uden rygben
- 1 Hvidløg
- 1 stk. Citron Øko
- 300 g. Couscous Øko
- 375 g. Hokkaidogræskar Øko
- 300 g. Sødekartofler
- 1 ps. Bredbladet persille Øko 20 gr.

Det skal du selv sørge for...

- 1 spsk. Rapsolie (Til kyllingeverlår)
- 1 spsk. Olivenolie (Til græskar og sødkartoffel)
- 2 tsk. Olivenolie (Til græskarkernerne)
- 2 tsk. Chiliflager
- 1 tsk. Stødt kardemomme
- 1 tsk. Stødt kanel
- 2 tsk. Mild paprika
- Salt og friskkværnet peber
- 1 spsk. Flydende honning

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 200 grader varmluft.

Klargør græskar, græskarkerner og sødkartoffel.

Skræl søde kartoflerne og skær dem i små tern.

Skræl græskaret med en skarp kniv, men undgå at skære for meget af kødet af. Halver græskaret på midten og udhul det (men gem græskarkernerne). Skær græskaret i tynde både.

Rens kødet af græskarkernerne og vend kernerne i olivenolie, mild paprika og salt og peber.

Vend græskarbådene og sødkartoffel ternene i olivenolie, kanel og stødt kardemomme.

Beklæd en bageplade med bagepapir og fordel græskar og sødkartoffel her på.

Beklæd en anden bageplade med bagepapir og fordel græskarkernerne herpå.

Placer en bageplade lidt over midten af ovnen og den anden lidt under midten af ovnen og bag dem i ca. 20 min.

Tilbered kyllingeverlår, mens græskar, sødkartoffel og græskarkerner er i ovnen.

Pil hvidløg og hak det fint.

Bland rapsolie, chiliflager og hvidløg i en stor skål. Kom kyllingen ned i skålen og vend den godt sammen med blandingen. Drys med salt og peber efter smag.

Varm en stor pande op ved høj varme, og læg kyllingen på. Steg kyllingeverlårerne i ca. 5 min. på hver side, eller til de er gennemstegt.

Tilbered couscous og saml salaten, mens kyllingen steger.

Tilbered couscoussen. Du skal bruge 1 dl vand til 1 dl couscous. Kog 1 dl vand til 1 dl couscous. Kom couscous i en stor skål med lidt salt. Hæld det kogende vand henover og dæk skålen til med et låg eller stanniol med det samme. Lad den stå i 5 min. Fjern låget og rør rundt i couscoussen med en gaffel. Hæld eventuelt lidt olie over og rør rundt, for at hindre at couscoussen klumper.

Halver citronen og pres saften af begge halvdele.

Skyl persillen grundigt under koldt vand og hak den fint.

Bland citronsaft, hakket persille og flydende honning i en skål. Læg couscous på et serveringsfad og kom de bagte græskar og sødkartoffel ovenpå. Hæld dressingens udover salaten og top med de ristede græskarkerner.

Servering.

Server efterårsalaten med skiver af den lækre pandestegte kylling ved siden af.

God arbejdslyst & velbekomme.

FRISKE TORTILLAS MED CHILISTEGT TORSK, ÆBLESALSA OG LIMEDRESSING

Vejl. tilberedning ca. 35 min.

Det har du i kassen...

- 1 ps. Fuldkorns tortillas
- 2 stk. Æble Dk
- 2 stk. tomater
- 1 pk. Hjertesalat
- 1 ps. Koriander Øko 10 gr.
- 375 g. Torskefilet u/ skind og ben
- 1 stk. Lime Øko
- 1 stk. Rød chili

Det skal du selv sørge for...

- 1 dl Neutral yoghurt
- 1 spsk. Rapsolie til chiliblanding
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Klargør æblesalsa og skyl salat.

Skyl æble grundigt under koldt vand og halver det fra bund til top. Fjern kernehuset og skær det i små tern.

Skyl tomat grundigt under koldt vand og skær i små tern.

Skyl koriander grundigt under koldt vand og hak det groft.

Bland æbletern, tomattern og koriander i en lille skål. Opbevar på køl til servering.

Fjern bunden på hjertesalat hovedet og pil bladene fra hinanden. Skyl bladene grundigt under koldt vand.

Tilbered torsken.

Skyl chili grundigt under koldt vand og hak den fint.

Skyl limen og riv skallen af hele limen.

Bland rapsolie, limeskal og chili i en lille skål.

Dup torskefiletterne med et stykke køkkenrulle og gnub blandingen ind i hvert stykke. Drys med salt og peber efter smag.

Varm en pande op ved høj varme og tilføj lidt olie. Kom torskefiletterne på panden og steg dem i ca. 3 min. på hver side, eller til de er gennemtilberedte.

Lun tortilla pandekager og lav limedressing, mens torsken steger.

Halver limen og pres saften af begge halvdele. Bland yoghurt, limesaft og lidt salt og peber i en skål.

Lun tortillaspandekagerne på en tør pande eller en brødrister i ca. 1 min.

Servering.

Læg et blad hjertesalat på bunden af tortillapandekagen. Top med et stykke torsk, æblesalsa og et strøg limedressing henover.

God arbejdslyst & velbekomme.

INDHOLDSLISTE FOR
BASIS - KASSEN**Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:**

- 1 ps. Citrongræs
- 5 Hvidløg
- 1 Broccoli Dk
- 150 g. Gulerødder
- 1 ps. Mynte Øko 20 gr.
- 1 Rødløg
- 1 Blomkål Dk
- 1 Romaine salat
- 1 Citron Øko
- 375 g. Hokkaidogræskar Øko
- 300 g. Sødekartofler
- 1 ps. Bredbladet persille Øko 20 gr.
- 2 Æble Dk
- 2 tomater
- 1 pk. Hjertesalat
- 1 ps. Koriander Øko 10 gr.
- 1 Lime Øko
- 1 Rød chili

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

- 450 g. Skinkekød i tern
- 450 g. Hakket oksekød 12%
- 450 g. Hele kyllingelår uden rygben
- 375 g. Torskefilet u/ skind og ben
- 6 stk. Pitabrød

Opbevares mørkt og tørt:

- 300 g. Basmatiris Øko
- 1 ds. Tomatkoncentrat Øko
- 2 ds. Kokosmælk Øko
- 300 g. Couscous Øko
- 1 ps. Fuldkorns tortillas

Egen indkøbsseddel:

- 1 Æg
- 3 dl Neutral skyr
- 1 dl Neutral yoghurt
- Rapsolie
- Rød karrypasta
- Stødt koriander
- Sukker
- Mild paprika
- Chiliflager
- Tørret basilikum
- Stødt muskatnød
- Stødt kardemomme
- Stødt kanel
- Flydende honning
- Salt og friskkværnet peber