

PIKANTFYLDT KYLLINGEBRYST MED
PASTASALAT

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 450 g. Kyllingefilet
- 150 g. Pikant flødeost 23%
- 40 g. Soltørrede tomater
- 1 Hvidløg
- 1 ps. Basilikum Øko 10 gr.
- 375 g. Broccoli Dk
- 300 g. Pasta penne

Det skal du selv sørge for...

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

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.

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

Kom basilikum, broccoli og koldt 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.

RIS BOWL MED MARINERET KOTELET OG FRISK KORIANDERDRESSING

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 300 g. Jasmin ris
- 450 g. Koteletter uden ben
- 1 1/2 Hvidløg
- 1 stk. Lime Øko
- 1 ps. Koriander Øko 20 gr.
- 225 g. Gulerødder
- 150 g. Grøn squash
- 0,5 stk. Spidskål
- 1 brev soja

Det skal du selv sørge for...

- 2 spsk. Sur/sød chilisaucé
- 2 spsk. Brun farin
- 1 tsk. Stødt koriander
- 1 tsk. Æblecidereddike
- 1 spsk. Olivenolie (Til dressing)
- Rapsolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber
- Evt. groft hakkede saltede peanuts til topping

Sådan gør du...

Lav marinade til koteletterne.

Pil hvidløg og hak det fint.

Skyl lime grundigt under koldt vand og riv skallen fra hele limen. Kom sur/sød chilisaucé, limeskal, sojasauce, brun farin, hvidløg og stødt koriander i en frysepose.

Skær koteletter i lange strimler og kom strimlerne ned i posen med marinaden. Sno toppen af posen, så indholdet ikke falder ud og masser kødet godt rundt i marinaden. Opbevar på køl til tilberedning.

Klargør grøntsager, mens kødet marinere.

Skræl gulerod og skyl grundigt under koldt vand. Skræl strimler af gulerødderne, med en kartoffelskræller.

Skyl squash grundigt under koldt vand og skær den i mundrette tern.

Pil de yderste blade af spidskål og skyl resten grundigt under koldt vand. Halver spidskålet fra bund til top (gem den ene halvdel), og snit tynde strimler af det halve spidskål.

Kog ris.

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.

Sauter squash og spidskål og tilbered koteletstrimlerne, mens risen koger.

Varm en stor pande op ved høj varme, med lidt olie. Kom squash og spidskål på og skru ned for varmen, så grøntsagerne sauteres, men ikke brunes. Drys med salt og peber efter smag. Lad grøntsagerne sautere i ca. 2-3 min. eller til de er blevet let blanke.

Fjern grøntsagerne fra panden og kom lidt olie på den samme pande. Skru op for høj varme.

Kom koteletstrimlerne på den varme pande og steg dem i ca. 5-7 min. eller til de er gennemstegte.

Lav korianderdressing.

Skyl koriander grundigt under koldt vand. Halver lime og pres saften fra begge halvdele.

Kom olivenolie, limesaft, korianderblade, æblecidereddike og salt og peber efter smag i en blender eller minihakker og blend dressing, til den er sammehængende.

Servering.

Fordel en bund af ris i et passende antal skåle, og fordel fyldet ovenpå. Hæld korianderdressing henover og drys eventuelt med hakkede saltede peanuts.

KREBINETTER MED SAUTERET PEBERFRUGT OG PERSILLESAUCE

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 75 g. Pankorasp
- 450 g. Hakket kalv og flæsk
- 1 ps. Bredbladet persille Øko 20 gr.
- 1 stk. Rød peberfrugt
- 1 stk. Grøn peberfrugt
- 1 stk. Løg
- 300 g. Groft bulgur

Det skal du selv sørge for...

- 1 Æg
- 1 tsk. Salt (Til krebinetter)
- 1 tsk. Friskkværnet peber (Til krebinetter)
- Rapsolie til stegning
- 500 ml Madlavningsfløde 9-18%
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Klargør peberfrugt og løg.

Skyl både rød og grøn peberfrugt grundigt under koldt vand. Fjern kernehuset fra begge peberfrugter og skær dem i tynde strimler.

Pil løg og halver det. Snit det i fine strimler.

Tilbered bulgur.

Skyl bulguren grundigt i en sigte under koldt vand. Du skal bruge 3 dl vand til 1 dl bulgur. Bring vandet i kog i en gryde med lidt salt. Kom bulguren i og lad den småsimre i 20 min.

Hvis der er overskydende vand, hældes det fra inden servering.

Lav krebinetter, mens bulguren tilberedes.

Form et passende antal krebinetter af det hakkede kød og bank dem let flade.

Pisk æg i en dyb tallerken.

Bland rasp, friskkværnet peber og salt på en tallerken. Vend hver krebinet i først pisket æg og så rasp.

Varm en stor pande op ved høj varme med olie på. Kom krebinetterne på panden og steg dem i ca. 5 min. på hver side, eller til de er gennemstegte.

Sauter peberfrugt og løg, mens krebinetterne steger.

Varm en anden pande op ved høj varme med olie på. Kom både grøn og rød peberfrugt, samt løg på panden og skru lidt ned for varmen. Sauter grøntsagerne i ca. 2-3 min. eller til de er let blanke og let møre.

Drys med lidt salt og friskkværnet peber.

Lav persillesauce, mens grøntsagerne sauterer.

Skyl persille grundigt under koldt vand, og hak det fint.

Kom madlavningsfløde i en kasserolle og varm den langsomt op. Når fløden er ved kogepunktet, skru ned for varmen og kom persillen i.

Lad saucen simre let i ca. 1-2 min. Smag til med salt og friskkværnet peber.

Servering.

Anret en tallerken med stegte krebinetter, sauterede grøntsager og bulgur ved siden af. Top med lækker persillesauce.

God arbejdslyst & velbekomme.

STEGT KULMULE MED BAGT SPIDSKÅL OG CREMET DILDSAUCE

Vejl. tilberedning ca. 35 min.

Det har du i kassen...

- 1 ps. Dild Øko 20 gr.
- 1 stk. Citron
- 15 g. Rød chili
- 1 stk. Spidskål
- 375 g. Kulmuleloins
- 300 g. Perlebyg Øko

Det skal du selv sørge for...

- Salt og friskkværnet peber
- 1 spsk. Olivenolie
- 2 tsk. Tørret timian
- Rapsolie til stegning
- 500 ml Madlavningsfløde 9-18%

Sådan gør du...

Start med at tænde ovnen på 175 grader varmluft.

Klargør spidskål.

Pil de yderste blade af spidskålet og skyl det grundigt under koldt vand. Skær det i kvarte, fra bund til top.

Smør et stort ovnfast fad med lidt olie og kom de kvarte spidskål heri, med ydersiden vendt nedad mod fadets bund.

Hæld olivenolie henover de kvarte stykker spidskål og drys med salt, friskkværnet peber og tørret timian.

Placer fadet med spidskålet på en rist midt i den forvarmede ovn og bag dem i ca. 15-20 min. eller til det er blevet mørt og let gyldent.

Kog perlebyg, mens spidskålet er i ovnen.

Skyl perlebyggen i en sigte under koldt vand. Bring en gryde med rigeligt usaltet vand i kog og kom perlebyggen i. Kog den mør under låg i 15-20 minutter, men hold øje med at det ikke koger over. Hvis der er overskydende vand, sies dette fra. Smag den til med salt og rør en smule olivenolie i, for at den ikke klistre sammen. Skyl chili og hak den fint. Vend den sammen med perlebyggen når den er færdig.

Steg fisken.

Dup fisken med lidt køkkenrulle og drys med salt og peber på begge sider. Varm en pande op ved høj varme og tilføj lidt rapsolie.

Læg fisken på panden og pres let på fisken, så den bliver jævnt på den varme pande. Lad den stege ca. 3 min.

Skru ned for varmen og steg videre til fisken begynder at blive lidt mælkehvid på toppen. Vend da fisken så den også får lidt stegetid på toppen. Lad den stege i ca. 1 min.

Lav dildsauce.

Skyl dilden grundigt under koldt vand. Dup den tør i et viskestykke eller køkkenrulle. Hak den groft, men gem eventuelt lidt til servering.

Kom madlavningsfløde og salt og peber efter smag i en kasserolle. Lad det koge op. Skru ned for varmen og tilføj dild. Vend rundt.

Skyl citronen under koldt vand og halver den. Pres saften fra begge halvdele og smag til med citronsaft, salt og peber.

Servering.

Anret en tallerken med en bund af perlebyg, læg den stegte kulmule ovenpå, og top med lækker dildsauce. Server de bagte spidskål ved siden af.

God arbejdslyst & velbekomme.

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

- 3 Hvidløg
- 1 ps. Basilikum Øko 10 gr.
- 1 Broccoli Dk
- 1 Lime Øko
- 1 ps. Koriander Øko 20 gr.
- 225 g. Gulerødder
- 1 Grøn squash
- 1 Spidskål
- 1 ps. Bredbladet persille Øko 20 gr.
- 1 Rød peberfrugt
- 1 Grøn peberfrugt
- 1 Løg
- 1 ps. Dild Øko 20 gr.
- 1 Citron
- 1 Rød chili
- 1 Spidskål

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

- 450 g. Kyllingefilet
- 450 g. Koteletter uden ben
- 450 g. Hakket kalv og flæsk
- 375 g. Kulmuleloins
- 1 pk. Pikant flødeost

Opbevares mørkt og tørt:

- 1 pk. Soltørrede tomater
- 300 g. Pasta penne
- 300 g. Jasmin ris
- 1 brev soja
- 75 g. Pankorasp
- 300 g. Groft bulgur
- 300 g. Perlebyg Øko

Egen indkøbsseddel:

- 1 dl. Creme fraiche 18%
- 1 L. Madlavningsfløde
- 1 Æg
- Rapsolie
- Dijon sennep
- Sukker
- Æblecidereddike
- Sur/sød chilisaucé
- Brun farin
- Stødt koriander
- Olivenolie
- Tørret timian
- Evt. Kød nåle
- Salt og friskkværnet peber