

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. Kødnåle 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 chilisaucе
- 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 chilisaucе, 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 mørre.

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.

LINSEGRYDE MED KIKÆRTER OG FLADBRØD MED HVIDLØGSSMØR

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 4 stk. MIB Naanbrød
- 300 g. Hakkede tomater
- 4 g. Grøntsagsbouillon i breve
- 1/2 stk. Spidskål Øko
- 2 Hvidløg
- 150 g. Røde linser
- 1 stk. Lime
- 300 g. Kikærter Øko
- 300 ml. kokosmælk 17-19%
- 1 1/2 tsk. Sojasauce

Det skal du selv sørge for...

- 2 spsk. Smør
- 3 dl Vand
- 2 tsk. Karrypulver
- 3 tsk. Paprika
- 1 tsk. Chiliflager
- 1 spsk. Rapsolie til stegning

Sådan gør du...

Klargør tilbehør til retten og lav hvidløgssmør.

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.

Skyl lime grundigt og riv skallen på den fine side af et rivejern. Halver lime og pres saften fra begge halvdele.

Hæld kikærter i en sigte og skyl dem, indtil det ikke skummer længere. Kom dem i en skål.

Kom de grønne linser i sigten og skyl dem grundigt under koldt vand.

Pil hvidløg og hak det fint.

Bland smør, halvdelen af hvidløget og limeskal i en skål og opbevar på køl, indtil servering.

Lav linsegryde.

Varm en bred tykbundet gryde om ved høj varme med olie. Kom den anden halvdel hvidløg, karrypulver og paprika i gryden og svits det i ca. 1 min. under omrøring. Pas på det ikke bliver brændt.

Tilføj spidskål og linser til gryden og vend rundt. Lad det stege lidt med i ca. 2-3 min.

Kom hakkede tomater, sojasauce, grøntsagsbouillon, vand, chiliflager og limesaft i gryden. Lad retten koge op, og skru så ned for varmen.

Lad retten simre i ca. 20 min. under låg.

Når der er ca. 7 min. tilbage af tiden, tilføj da kokosmælk og kikærter til gryden. Vend det hele godt sammen og lad retten simre færdigt under låg, i de sidste par minutter.

Lun naanbrød når der er 10 min. tilbage af simretiden.

Lun naanbrød på en tør pande i ca. 4 min. eller på en brødrister i ca. 2 min. på hver side.

Servering.

Anret den krydrede linsegryde i et passende antal skåle og server det lækre lune naanbrød ved siden af, med en klat hvidløgssmør på.

God arbejdslyst & velbekomme.

INDHOLDSLISTE FOR BASIS - KASSEN



Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:

- 5 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 Øko
- 1 ps. Bredbladet persille Øko 20 gr.
- 1 Rød peberfrugt
- 1 Grøn peberfrugt
- 1 Løg
- 1 stk. Lime

Opbevares mørkt og tørt:

- 1 pk. Soltørrede tomater
- 300 g. Pasta penne
- 300 g. Jasmin ris
- 2 breve soja
- 75 g. Pankorasp
- 300 g. Groft bulgur
- 1 ds. Hakkede tomater
- 1 Grøntsagsbouillon i breve
- 150 g. Røde linser
- 1 ds. Kikærter Øko
- 1 ds. kokosmælk 17-19%

Egen indkøbsseddel:

- 1 dl. Creme fraiche 18%
- 500 ml. Madlavningsfløde
- 1 Æg
- 2 spsk. Smør
- Rapsolie
- Dijon sennep
- Sukker
- Æblecidereddike
- Sur/sød chilisaUCE
- Brun farin
- Stødt koriander
- Olivenolie
- Karry
- Paprika
- Chiliflager
- Evt. Kød nåle
- Salt og friskkværnet peber



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
- 4 stk. MIB Naanbrød
- 1 pk. Pikant flødeost 23%