

K R Y D R E T G R I S I F L A D B R Ø D M E D
T Z A T Z I K I**Tilberedning ca. 30 + 30 min.****Det har du i kassen...**

- ca 375 g. nakkefilet
- 3/4 hvidløg
- 10 g rosmarin
- 150 g græsk yoghurt
- 1 1/2 agurker
- 1 tomat
- Tortilla
- 2 stk. Hjertesalat
- 1 rødløg

Sådan gør du...

Skær nakkefilet ud i passende strimler.

Rør halvdelen af hvidløget og krydderier (minus salt og peber) sammen i en skål og kom kødstrimlerne i blandingen. Vend det godt sammen og marinere i en 1/2 time.

Find en stor pande og sæt dem på komfuret ved meget høj varme.

Kom olie på en rygende varm pande og linsteg kødet, under konstant omrøring til det er gennemstegt, og smag til med salt og peber.

Tzatziki :

Skyl agurkerne under koldt vand og halver dem på langs, og skrab kernerne ud med en ske.

Riv agurkerne groft på et rivejern, vend dem med salt og lad dem trække i 5-10 minutter, hvorefter de dryppes af gennem en sigte, og al væde enten trykkes eller vrides godt fra.

Rør agurken ud i yoghurt og smag til med den anden halvdel af hvidløget, salt og peber samt lidt olivenolie.

Servering

Smør fladbrød med tzatziki og fyld dem med kød, snittet salat, tomater, agurker og rødløg i tern.

God arbejdslyst & velbekomme.

Det skal du selv sørge for...

- 1 tsk. spidskommen
- 1/2 tsk. chiliflader
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk tørret timian
- 1 tsk oregano
- 1 tsk frisk rosmarin
- salt og peber
- 2-3 spsk. olivenolie
- evt flagesalt

L A K S E L A S A G N E M E D S P I N A T

Tilberedning ca. 10+30 min.**Det har du i kassen...**

- 3/4 løg
- ca 325 g. laks
- 3/4 pk. lasagneplader
- 340 g. helbladet spinat (frost)
- 3 tomater
- 75 g. parmesan

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 200 grader.

Tænd for komfuret og tøm spinaten op i en gryde.

Tilsæt 4/5 af mælken, og kog op.

Rør resten af mælken med majsstivelse til en jævning, og kom jævningen i saucen under omrøring.

Kog saucen i 2 min

Tilsæt halvdelen af osten, og smag til med salt og peber og muskatnød.

Tjek laksen for evt. overskydende ben. Skær/fordel herefter laksen i store tern/stykker.

Skyl tomaterne under koldt vand og skær så tomater ud i skiver på ca 1 cm.

Fordel lagvis i et ovnfast fad lasagne, spinatbechamel, tomat og laks.

Gentag og slut med et lag spinatbechamel.

Drys resten af osten over.

Krydr med salt og peber, og bag lasagnen i ca. 25-30 min.

Servér lasagnen på en tallerken.

God arbejdslyst & velbekomme.

Det skal du selv sørge for...

- 2-3 spsk. majsstivelse
- 1 tsk. muskatnød
- 5 dl. mælk
- salt og peber

K A R T O F F E L Æ G G E K A G E

Tilberedning ca. 30 min.**Det har du i kassen...**

- 150 g. bacon i skiver
- 600 g. kartofler
- 3 tomater
- 10 g. purløg
- rugbrød

Sådan gør du...

Sæt en gryde på komfuret til kartoflerne.

Skræl kartoflerne og skær dem herefter i kvarte mundrette stykker, så kartoflerne har ca. samme størrelse.

Det hjælper til, at alle kartoflerne bliver kogt på samme tid.

Kom kartoflerne i en gryde og hæld vand over til det dækker, drys med salt.

Bring vandet i kog og skru derefter ned for varmen, så det simrekoger. Lad kartoflerne simre mellem 10-15 minutter afhængig af størrelse.

Skyl kartoflerne under koldt vand for at stoppe kogeningen.

Tænd ovnen på 180 grader.

Find en god høj pande der kan tåle at komme i ovnen og tænd komfuret på middel hård varme.

Steg baconen sprød på panden, og sæt herefter baconen til siden på en tallerken. Husk at lade bacon fedtet blive i panden.

Rør æg, mælk, salt og peber sammen i en skål og tilsæt herefter kartoflerne i skålen.

Kom så hele indholdet fra skålen ned i panden med bacon fedtet og lad det stege/varme ved mellem varme i et par minutter under låg.

Skyl tomaterne under koldt vand og skær dem i skiver på ca 1/2 cm.

Læg herefter tomaterne på æggemassen/æggekagen i panden, hvorefter panden med låg sættes i ovnen i 15 min.

Servere kartoffelæggekagen med frisk finthakket purløg og rugbrød.

God arbejdslyst & velbekomme.

Det skal du selv sørge for...

- 6 æg
- olivenolie
- 1 dl. mælk
- salt og peber

F Y L D T K Y L L I N G E B R Y S T M E D
P A S T A S A L A T**Tilberedning ca. 45 min.****Det har du i kassen...**

- ca 450 g. kylling
- 150 g. pikant ost
- 10 g. basilikum
- 100 g. bacon
- 1 broccoli
- 240 g. pasta
- 3/4 hvidløg
- 1 ds løse majs

Sådan gør du...

Find en gryde og fyld dem 3/4 med vand og bring det i kog.

Skyl broccoli under koldt vand. Læg herefter det hele broccoli i kogende vand i ca 10 min. Tag det op, og skær det i buketter. Stokken skal ikke bruges.

Kog herefter pastaen med lidt olie og salt i det samme kogende vand.

Mens pastaen koger, blandes broccoli og majs i en skål.

Når pastaen er kogt færdig, sigtes den og køles af under koldt vand, hvorefter den blandes ned i skålen sammen med broccoli og majs.

I en anden skål røres dressingen.

Rør creme fraiche, mayo, dijon, karry, presset hvidløg, sukker og æblecidereddike sammen. smag til med salt og peber.

Herefter blandes dressingen i den nu mixet salat med pasta, broccoli og majs.

Tænd for ovnen ved 175 grader.

Sæt en pande frem der kan tåle at komme i ovnen eller brug et ovnfast fad.

Pak kyllingen ud og rens den evt. for overskydende sener.

Skær herefter en rille på langs med kyllingebrystet, og fyld det pikant ost og frisk basilikum blade i lommen.

Pak herefter kyllingestykkerne ind i bacon.

Læg kyllingestykkerne i panden/ovnfast fad og steg kyllingen i ovnen i ca 25 min.

Imens kyllingen er i ovnen

Anret maden pænt på tallerkener.

God arbejdslyst & velbekomme.

Det skal du selv sørge for...

- olie
- 2 dl. creme fraiche
- 1 spsk. mayonaise
- 1 tsk. dijon sennep
- 1 spak karry
- 1 tsk. sukker
- 1 tsk. æblecidereddike