

## B U R R I T O M E D K Y L L I N G

**Vejl. tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 50 g. Basmati ris
- 100 g. Dåse majs
- 1 ps. Bredbladet persille
- 1 Tomat
- 1/2 Rødløg
- 1 Chili Rød
- 1 Limefrugt
- 1/2 Hvidløg
- ca 160 g. Kylling
- 50 g. Cheddar Revet
- 1 ps. Tortilla med fuldkorn 8"
- 1 Avocado

**Det skal du selv sørge for...**

- 1 dl. Vand
- Salt og peber
- 1 spsk. Creme fraiche 18%
- Olie til stegning
- 1/4 tsk Paprika

**Sådan gør du...****Rissalat:**

Skyl risene under koldt vand inden de skal koges.

Kom vand og salt i en gryde. (1 del ris til 2 del vand)  
Læg låg på gryden, og bring vandet i kog. Tilsæt først risene, når vandet koger. Skru ned for varmen og lad risene småkoge i 10 minutter. Efter 10 min fjern risene fra varmen og lad dem hvile i 10 minutter.

Åbn majsdaesen, og hæld vandet fra majsene.

Skyl persillen under vand og lad persillen dryppe af på et rent viskestykke.

Hak persillen fint. Kom halvdelen af persillen op i en lille skål.

Bland majs og den hakkede persille sammen med de færdigkogte ris i gryden.

**Salsa:**

Skyl tomaterne under kold vand og skær dem ud i små tern. Kom tomaterne op i en lille skål.

Pil rødløget og hak det fint. Kom det op i skålen til tomaterne.

Skyl chilien under koldt vand. Skær den over på langs og skrab kernerne væk.

Skær derefter chilien ud i fine små tern.

Brug den anden halvdel af persillen og kom den op i en lille skål.

Skær limen over i 2 halve og brug saften fra en ½ lime til at smage salsaen til med sammen med salt og peber.

**Guacamole:**

Flæk avocadoerne på langs. Fjern stenen og skrab avocado-kødet ud med en ske. Kom det herefter over i en skål.

Mos avocadokødet til en glat mos med en gaffel.

Pil hvidløget. Hak halvdelen af hvidløget fint med en kniv eller pres det ned i skålen med en hvidløgspresser.

Kom cremefraiche op i samme skål og rør det sammen.

Husk at smage guacamolen til med salt, peber og den anden halvdel af limen.

Varm en stegepande med olie op til høj varme.

Kom kyllingen på panden, drys med salt, peber og paprika på den ene side af dem, og lad dem stege i 5-7 minutter. Vend dem så, og drys den anden side med salt, peber og paprika, og lad dem stege i yderligere 5-7 minutter.

Tag dem af panden, og skær dem i tynde skiver.

Tag en ren stegepande, og varm den op ved lav varme. Lun tortillaerne på stegepanden, så de bliver bløde.

Byg dine burritos op med lidt af alle indigrensene.

Varm din pande op til middel varme igen, og steg burritoene på panden, indtil osten smelter indeni. Pas på de ikke bliver for sprøde. Del den på midten inden servering.

God arbejdslyst & velbekomme.

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

- 2 stk. Gulerødder
- 1 Blegselleri
- 1/2 Broccoli
- 1 Æble Granny Smith
- 160 g. Basmati ris
- 200 g. Gullasch i tern

**Sådan gør du...****Ris:**

Skyl risene i en sigte under koldt vand inden de skal koges.

Kom 6 1/2 dl. vand i en gryde sammen med lidt salt. Læg låg på gryden, og bring vandet i kog. Tilsæt først risene, når vandet koger. Skru ned for varmen og lad risene småkoge i 10 minutter. Efter 10 minutter fjern risene fra varmen og lad dem efterfølgende hvile i endnu 10 minutter.

**Wok:**

Skyl gulerødderne under koldt vand hvorefter de skrælles. De skrællede gulerødder skæres ud i små stave.

Bladselleriet skylles under koldt vand hvorefter bund og top skæres væk. Bladsellerierne deles på langs, så hver bladselleri er delt på midten, hvorefter de skæres ud i små tern.

Broccolien skylles også under koldt vand. Stokken skæres af helt oppe ved buketterne. Stokken deles på langs et par gange hvorefter den skæres ud i tynde stave. Broccoli buketterne deles i små buketter.

Skyl æblet under koldt vand. Del æblet i 4 stykker så kernehuset kan skæres væk. Æblestykkerne skæres nu ud i små tern.

Varm sesamolie op ved høj varme. Brug en pande med høj kant eller en wokpande hvis det er muligt. En stor gryde kan også benyttes.

Svits kødet i ca. 1 minut og drys kødet med peber. Tilsæt de snittede grøntsager. (gulerødder, selleri og broccoli) Svits det sammen med kødet i yderligere 2 minutter.

Når kød og grøntsager er stegt og blandet samme, tilsættes hoisinsovs, soja, vand og æblestave. Rør det hele godt rundt, og bring så retten i kog. Når retten koger sænkes temperaturen ned på middel varme. Lad herefter retten varme igennem ca. 4-5 minutter.

**Tilbehør:**

Rist lidt sesamfrø på en tør stegepande ved middel varme i 3-4 minutter, til de begynder at bliver gyldne. Pas på de ikke bliver brændte. Rør rundt imens de varmer på panden.

Server retten med ris og drys den med sesamfrø.

God arbejdslyst & velbekomme.

**Det skal du selv sørge for...**

- 1 spsk. Sesamolie
- ¼ tsk. Peber
- 1 dl. Hoisinsovs
- 1/2 spsk. Soja
- 1/4 dl. Vand
- 1 spsk. Sesamfrø

**B R Æ N D E N D E K Æ R L I G H E D M E D  
R O D F R U G T M O S****Vejl. tilberedning ca. 35 min.****Det har du i kassen...**

- 500 g. Kartoffler
- 150 g. Pastinak
- 1 Løg
- 1 ps. Krus persille
- 300 g. Bacontern
- 1/2 Knoldselleri

**Sådan gør du...**

Mos med kartofler og rodfrugter:

Skræl kartoflerne og skyld dem under koldt vand. Herefter skæres kartoflerne ud i grove tern så koge tiden reduceres.

Pastinakker skylles, skrælles på samme måde som kartoflerne. Skær dem ud i samme størrelse som kartoflerne. (grove tern)

Skyld knoldselleri godt under koldt vand for jord rester. Skær nu top og bund af. Del knoldsellerien med ét snit ned gennem midten. Læg nu knoldsellerien ned på skære fladen og skær skrællen af med kniv. Undgå at skære mere end nødvendigt af.

Kom kartoflerne, pastinak og knoldselleri i stor gryde. Hæld koldt vand i, til kartofler, pastinakker og selleri er helt dækket. Bring vandet i kog ved høj varme. Skru ned på svag varme og lad det koge i 20 minutter.

Gør tilbehøret klar, imens det koger.

Stege bacon og løg:

Pil løgene, og hak det fint. Læg bacontern på en kold stegepande. Sæt den på komfuret ved middel varme.

Steg baconen sprød på panden. Husk at fordele baconen undervej. Pas på de ikke bliver brændte.

Tag baconen af stegepanden og over på en tallerken, dog uden at hælde fedtet på panden fra.

Kom de hakket løg på samme pande med bacon fedtet og sæt den ved middelfarve. Drys løgene med salt og peber og steg, til de bliver bløde (cirka 5 minutter). Rør rundt indimellem.

Skyl persillen under koldt vand. Lad den dryppe af på et viskestykke. Herefter hakkes persillen fint.

Rodfrugtmos:

Tag 1 deciliter af kogevandet fra gryden og gem den. Hæld resten af kogevandet fra i et dørslag ud i vasken. Kom herefter kartofler og rodfrugt tilbage i den varme gryde. Tilsæt mælk og smør til gryden med kartoflerne og rodfrugterne.

Rør indholdet sammen med en kartoffelmoser eller et piskeris, til den er cremet og ikke klumper.

Smag mosen til med salt og peber. Tilsæt lidt af det gemte kogevand, hvis du vil have mosen mere tynd.

Servering:

Anret mosen på en tallerken og drys med løg, sprød bacon og persille på toppen. Server med rødbeder til.

God arbejdslyst & velbekomme.

**Det skal du selv sørge for...**

- 1 dl. Mælk
- 20 g. Smør
- Salt og peber
- Syltet rødbeder

**B A G T L A K S M E D P E R L E S P E L T****Vejl. tilberedning ca. 40 min.****Det har du i kassen...**

- 1 ps. Basilikum
- 1/2 Hvidløg
- 2 stk. Gulerødder
- 1 Peberfrugt Rød
- 1 Løg
- 1 Citron
- ca 300 g. Laksefilet med skind
- 100 g. Perlespelt

**Sådan gør du...**

Bagt laks:

Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Kom bagepapir på en bageplade.

Læg laksefileterne med skindsiden nedad på bagepladen.

Skyl basilikum under koldt vand. Dup den tør i et rent viskestykke. Hak derefter basilikum fint.

Pil hvidløget og pres det ned i en skål. Kom den hakket basilikum, olie samt lidt salt i skålen, og rør det hele rundt med en gaffel.

Laksefileterne pensles med basilikum/hvidløgs olien. Sæt derefter laksen på bagepapiret og sæt dem i ovnen.

Bag laksen i cirka 12 minutter, til de er gennembagt

Hæld perlespelten i en si og skyl den under rindende koldt vand.

Hæld vand og salt i en gryde, og læg låg på. Bring vandet i kog. Kog perlespelten til den er møre, men stadig har bid. Fjern gryden fra komfuret, og lad perlespelten blive i gryden.

Skyl gulerødderne under koldt vand, hvorefter de skrælles. Gulerødderne skæres ud i små tern på 1x1 cm.

Skyl peberfrugten, og skær også den i små tern.

Pil løget, og hak det fint.

Del citronen på midten og pres saften ud i en kop af en ½ citron.

Kom lidt olie på en stor stegepande, og varm den op ved middel varme.

Kom herefter de hakket løg på panden, og steg dem klare i ca. 2 minutter. Pas på de ikke blive brune.

Kom gulerodstern på stegepanden, og steg i 2 minutter. Kom derefter peberfrugt på, og steg yderligere i 2 minutter.

Kom citronsaft, sammen med lidt salt og peber på grøntsagerne i panden. Rør det hele rundt imens.

Hvis der er vand tilbage i gryden med perlespelten, så hæld det fra i en si.

Kom derefter perlespelten over i stegepanden til grøntsagerne.

Vend det hele sammen igen.

Ved servering kan man evt.skære en laksefilet over for at tjekke den.

Den er færdig, når den har samme farve hele vejen igennem.

Server bagt laks med perlespelten og grønt.

God arbejdslyst & velbekomme.

**Det skal du selv sørge for...**

- Vand
- Salt og peber
- 2 spsk olie