

PASTA RET MED KÅLFAD OG HAKKET OKSEKØD

Vejl. tilberedning ca. 35 min.

Det har du i kassen...

- 50 g. Porrer
- 5 g. Hvidløg
- 1 Grøntsagsbouillon i Breve
- 50 g. Revet mozzarella
- 300 g. Hakket oksekød 5-8%
- 3 Gulerødder (195 g.)
- 1/2 stk. Rød spidskål
- 200 g. Fuldkorn pasta penne

Det skal du selv sørge for...

- 1 spsk Olivenolie
- 1/2 dl Piskefløde
- 1 tsk Stødt spidskommen
- 1 tsk Sød paprika
- Salt og peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 190 grader varmluft.

Start med at gøre grøntsagerne klar.

Skyl gulerødderne under koldt vand. Skræl herefter gulerødderne og riv dem groft på et rivejern.

Skyl spidskålen under koldt vand og snit den i tynde fine strimler.

Skyl ligeledes porren grundigt under koldt vand.

Skær bunden af i den hvide ende og skær porren i ringe.

Kom ringene i en si og skyl dem igennem igen.

Pil hvidløget og hak det fint.

Sæt en pande med olie over på komfuret, og tænd på høj varme.

Når panden er varm, tilsættes det hakkede oksekød og brunes af under omrøring.

Tilsæt så hvidløg, spidskommen, paprika og porrer til panden og rør det godt sammen. Lad det stege med i et par minutter.

Smør et ovnfast fad med lidt olivenolie og kom kødblandingen heri.

Tilsæt nu gulerødder og snittede spidskål på samme pande som oksekødet var på.

Varm det godt igennem til kålen begynder at falde sammen.

Tilsæt fløden på panden med kål og gulerødderne, sammen med grøntsagsbouillon. Rør godt rundt i blandingen til fløden og bouillon er fordelt.

Fordel grøntsagerne i fadet med kødet og rør det godt sammen.

Stil fadet på en rist i midten i den forvarmede ovn. Bag det i ca. 15 min. Efter 15 min, tages fadet ud, blandingen vendes godt igennem og mozzarella fordeles over blandingen.

Det hele sættes i ovnen igen i 10 min.

Samtidig koges pastaen. Her sættes en gryde med vand over på komfuret ved højeste varme, og med låg på. Når vandet koges, kommes pastaen i gryden og koges uden låg på, i ca. 8-10 min, indtil den er al dente..

Servere den pastaen med kålfadet og oksekød.

God arbejdslyst & velbekomme.

KYLLINGFRIKADELLER MED RODFRUGTFRITTER OG KARTOFLER

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 250 g. Hakket kyllingekød
- 1 Squash
- 1 Pastinak
- 1 Løg
- 2 Gulerødder (160 g.)
- 500 g. Kartoffler

Det skal du selv sørge for...

- 1 Æg
- 1/2 dl Mælk
- 2 spsk mel
- Salt og peber
- Paprika
- Olie eller smør til stegning
- Salt og peber
- Tørret timian

Sådan gør du...

De ovnbagte grøntsager og kartofler:

Tænd ovnen på 220 grader varmluft.

Skyl gulerødderne og pastinak under koldt vand. Skræl begge dele hvorefter de skæres ud i tynde stave på 1.5x1.5 cm

Skyl kartofler godt igennem under koldt vand, gerne mens du skrubber på dem, så skidt og jord fjernes.

Skær kartoflerne i tynde både.

Kom kartoffel i en stor frysepose med 2 spsk olivenolie og lidt tørret timian, paprika, salt og peber. Ryst blandingen sammen, mens du sørger for at posen er lukket for oven.

Fordel kartoflerne på en bageplade med bagepapir og sæt dem i den forvarmet ovn i ca. 40 min.

Kom ligeledes pastinak og gulerødder i en stor frysepose med 2 spsk olivenolie og lidt tørret timian, salt og peber. Ryst blandingen sammen, mens du sørger for at posen er lukket for oven.

Fordel grøntsagerne på en anden bageplade beklædt med bagepapir og kom dem i ovnen sammen med kartoflerne. Sørg for at der er et mellemrum mellem de to bageplader, så grøntsagerne samt kartoflerne kan fordampe vandet.

Frikadellefarsen:

Pil løget og riv det på den fine side på et rivejern.

Skyl squashen under koldt vand og riv den på den grove side af rivejernet.

Kom kyllingefarsen i en skål, sammen med salt og peber og rør godt rundt i ca. 1 min.

Tilsæt nu løg og æg og rør godt rundt. Kom mælken i lidt efter lidt, mens du rører rundt. Tilsæt nu melet og den revet squash. Sørg for at få rørt farsen godt igennem inden du sætter den til at hvile i køleskabet i ca. 15 min.

Kom olie eller smør på en pande og stil den på komfuret ved høj varme.

Form frikadellerne ved at tage en spiseske, kom lidt vand i en skål, dyp skeen i vandet og form farsen til frikadeller i håndfladen.

Når panden er varm, kommes frikadellerne på panden, der skrues ned til middelvarme og frikadellerne steges i ca. 5 min på hver side.

God arbejdslyst & velbekomme.

**S Y D A M E R I K A N S K G R Y D E M E D
S V I N E K Ø D O G K I K Æ R T E R****Vejl. tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 250g. Hakket flæskekød 12%
- 1 Løg
- 1 ds. Kikærter
- 1/2 ps. Bredbladet persille
- 1 Squash
- 2 stk forårsløg
- 1 stk. Grøntsagsbouillion (1 1/2 dl vand)
- 200 g. Fuldkorns ris

Sådan gør du...

Start med at koge risene.

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

Kom 2 del vand til 1 del ris 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. Dræn dem herefter for vandet.

Åben dåsen med kikærter, put dem i en si og lad dem dryppe af.

Pil løget og skær det i tern.

Squashen skylles under koldt vand og skæres i 1x1 cm tern.

Skær toppen af forårsløget og skyl dem godt med koldt vand. Herefter skæres de i skrånit ca. 1 cm tyk.

Olien varmes op i en gryde hvori løg, Squash og kød steges til det er gylden brun. Hold øje med at løgene ikke brænder på.

Varm 3 dl vand i en gryde eller i en elkedel, hæld herefter det varme vand op i en skål og opløs bouillionen i vandet.

Tilsæt tacosauce, bouillon, oregano, salt og peber og rør det godt rundt.

Lad retten stå og småsimre ved svag varme uden låg i ca. 5-7 min

Bland de afdryppede kikærter i og vend dem rundt. Retten varmes igennem og smages til.

Skyl persillen med koldt vand, pil bladene af og hak det fint.

Retten er nu færdig og serveres med et drys af den friske persille samt forårsløg.

God arbejdslyst & velbekomme.

Det skal du selv sørge for...

- 1 tsk olie
- 1 tsk oregano
- Salt og peber
- 2 dl Mild eller Hot tacosauce (efter smag)

TOMATSUPPE MED FISKEBOLLER OG GRILLET BRØD

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 250 g. Fiskefars
- 1 Løg
- 1/2 Hvidløg
- 1 ds. Hakket tomater
- 1 Grøntsagsbouillon i Breve
- 1 pk. Baguette

Sådan gør du...

Forvarm ovnen ved 175 grader varmluft.

Pil og hvidløg. Hak løget og hvidløg fint eller riv det på et rivejern.

Sæt en gryde med lidt olie på komfuret ved høj varme og rist løg og hvidløg uden at det tager farve.

Tilsæt indholdet af 2 dåser hakket tomat, vand og boullionen til gryden.

Krydre med paprika og lad suppen småkoge i 10 minutter.

Blend evt suppen.

Sæt en anden gryde på komfuret med let saltet vand ved høj varme. Lad det koge op.

Farsen formes til små boller med en teske eller en sprøjtepose.

Lad de små fiskebolle koge i det letsaltet vand til de føles faste, ca. 4-5 minutter.

Når fiskebollerne er færdige fjernes de fra kogevandet med en hulske eller si og lægges til side i en skål.

Skær brødet ud i ca 4 cm tykke skiver.

Bland olivenolie i en skål med oregano og lidt salt og peber.

Pensl brødsiverne med rigeligt olie på alle leder og kanter, og bag dem på en riste i ovnen ca. 8 min eller til de er lækre gyldne og sprøde.

Inden servering tilsæt fiskebollerne til suppen og varm suppen igennem.

Smag til med salt, peber og evt lidt sukker.

God arbejdslyst & velbekomme.

Det skal du selv sørge for...

- 1/4 L Vand
- 1 tsk Rapsolie
- 1 tsk Paprika
- Salt og peber
- Olivenolie
- Tørret oregano