

# KARBONADER MED STUVEDE ÆRTER OG GULERØDDER

**Vejl. tilberedning ca. 35 min.**

## Det har du i kassen...

- 300 g. Hakket kalv og flæsk
- 500 g. Kartoffler
- 200 g. Gulerødder
- 150 g. Fine ærter
- 1 ps. Krus persille

## Sådan gør du...

Kartoflerne er nye kartofler og kan derfor både spises med eller uden skræl.

Start derfor med, enten at skrubbe kartoflerne grundigt fri for jord eller skræl og skyl dem. Kom kartoflerne i en stor gryde og fyld gryden med vand, til kartoflerne er dækket. Kom lidt salt i vandet.

Sæt gryden på komfuret og kog kartoflerne i ca. 15 min.

Skyl persillen under koldt vand og hak den fint.

### Karbonader.

Del det hakkede kød i 4 portioner og form hver del med hænderne til du har en ca. 1 1/2 cm høj karbonade.

Slå ægget ud i en dyb tallerken eller bred skål og pisk det sammen.

Hæld mel og rasp op på hver deres tallerken.

Vend først karbonaden i melet, derefter det sammenpiskede æg og til sidst raspen. Gentag dette for alle 4 karbonader. Varm en pande op ved høj varme og kom olien på.

Brun karbonaderne af ved først at stege dem 1 min på hver side. Skru derefter temperaturen ned til lav varme og steg karbonaderne færdig, ca. 6 min på hver side. Tjek om karbonaden er gennemstegt, ved at måle temperaturen i midten af kødet.

Den skal helst være min 75 grader. Eller skær en karbonade over på midten, og tjek om den er lyserød stadigvæk.

### Stuede ærter og gulerødder.

Start med at skrælle gulerødderne og skær dem i tern, ca. 1x1 cm. Kog 5 dl letsaltet vand op og kom gulerødderne og ærterne i. Lad grøntsagerne koge med i ca. 1-2 min. Tag grøntsagerne op af vandet og dryp dem af, eventuelt i et dørslag, men gem kogevandet.

Smelt smør i en gryde og pisk melet i.

Tilsæt gradvist kogevandet, fra grøntsagerne, mens du pisker, og lad stuvningen koge igennem ca. 4-5 min ved svag varme. Tilsæt ærter og gulerødder og smag stuvningen til med salt og peber. Skyl persillen og hak den fint.

Server karbonaderne med de stuede ærter og gulerødder, samt de kogte kartofler.

Dryp med det hakkede persille.

**God arbejdslyst & velbekomme.**

## Det skal du selv sørge for...

- 1 Æg
- 1/2 dl Rasp
- 1/2 dl Mel (Karbonader)
- 1 spsk Olie
- 15 g Smør
- 1-2 spsk Mel (Stuede ærter og gulerødder)

**B A G T R I S R E T M E D O K S E K Ø D O G  
G R Ø N T S A G E R****Vejl. tilberedning ca. 35 min.****Det har du i kassen...**

- 150 g. Parboiled ris
- 200 g. Hakket oksekød, Max 12%
- 200 g. Røde kidneybønner Øko
- 100 g. Gulerødder
- 1 stk. Rød peberfrugt
- 3 g. Hvidløg
- 1 Porre
- 75 g. Revet mozzarella 15%
- 1 stk. Citron Øko
- 70 g Tomatkoncentrat
- 5 g Grøntsagsbouillon

**Det skal du selv sørge for...**

- 1-2 tsk. Mild paprika
- 2-3 spsk. Rød pesto
- 1 dl Vand

**Sådan gør du...**

Forvarm ovnen på 200 grader varmluft.

**Start med at koge risene.**

Skyl risene grundigt under rindende koldt vand i en sigte. Kom 2 del vand til 1 del ris i en gryde, med grøntsagsbouillon 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.

**Forbered grøntsagerne.**

Skræl gulerødderne. Skyl dem og riv dem på den grove side på et rivejern.

Skyl peberfrugten og skær den i små mundrette tern.

Skær bunden af porren og skyl den grundigt. Skær den i ringe. Skyl ringene grundigt i en sigte.

Pil hvidløget og hak det fint.

Åbn dåsen med kidneybønner og kom bønnerne i en sigte. Skyl dem under koldt rindende vand i ca. 1 min.

Svits hvidløg og porrer i lidt olie i en gryde, til porren er faldet lidt sammen.

Tilsæt det hakkede oksekød til gryden og brun det af. Når kødet har fået farve alle steder, tilføjes revet gulerod, peberfrugt og paprika til gryden.

Lad det stege med et par minutter.

Tilsæt så tomatpure, rød pesto, vand og saften fra citronen til retten.

Rør det hele godt sammen.

Kom kidneybønnerne og de kogte ris i retten og vend rundt. Smag til med salt og peber.

Hæld hele retten i et ovnfast fad og drys med revet mozzarella.

Bag risretten i ovnen i ca. 10 min, til osten er smeltet.

**God arbejdslyst & velbekomme.**

# SPRØD KYLLINGBURGER MED TOMATSALSA OG PASTINAK FRITTER

**Vejl. tilberedning ca. 40 min.**

## Det har du i kassen...

- 1 pk. Burgerboller MIB
- 250 g Kyllingebrystfilet
- 150 g Cherry tomater
- 1/2 stk. Rødløg
- 3 g. Hvidløg
- 250 g. Pastinak
- 1/2 stk. Romain
- 50 g. Pankoraspe
- 1/2 stk. Citron Øko

## Det skal du selv sørge for...

- Mayonnaise (Burger bund eller top)
- 1 spsk. Balsamico eddike
- Salt og peber
- 1 tsk. Chiliflager
- 1 spsk. Olivenolie (Tomatsalsa)
- 1 spsk. Hvedemel
- 1 Æg
- 1/2-1 tsk Sød paprika
- 1-2 tsk. Tørret timian
- 1 spsk. Olivenolie (Pastinakfritterne)

## Sådan gør du...

Tænd ovnen på 200 grader varmluft.

### Tilbered pastinakkerne.

Skræl pastinakkerne og skær toppen af. Skær dem i kvarte på langs.

Kom dem i en frysepose med olivenolie, tørret timian, samt lidt salt og peber.

Ryst posen, til olien og krydderierne har fordelt sig på pastinakkerne.

Fordel pastinakkerne på en bageplade beklædt med bagepapir og bag dem midt i ovnen i ca. 35-40 min.

### Klargørelse af tomatsalsa.

Skyl tomaterne grundigt i koldt vand. Skær dem i mundrette tern.

Pil løg og hvidløg og hak det fint.

Kom tomater, rødløg, hvidløg, balsamicoeddike, olivenolie, citron og chiliflager i en skål og rør rundt.

Smag til med salt og peber og sæt til side i køleskabet, til resten af maden er færdig.

### Tilberedning af kyllingen.

Start med at halvere kyllingebrystfiletterne, så du får fladere stykker kylling.

Slå æg ud i en dyb tallerken og pisk det.

Kom pankoraspen i en anden dyb tallerken.

I en skål vendes kyllingfiletterne med hvedemel, salt og peber og paprika.

Herefter skal hver filet vendes i æg og derefter pankoraspe.

Varm en pande op ved høj varme, kom olivenolie på og skru ned for temperaturen.

Steg filletterne på panden i ca. 6 min på hver side, til de er sprøde og gennemstegte.

Pil bladene af romainsalathovedet og skyl dem. Skær blandene i strimler.

Saml burgeren med salat, sprød kyllingebryst, tomatsalsa og evt. mayonnaise.

Server de ovnbagte pastinakker ved siden af.

**God arbejdslyst & velbekomme.**

**WRAP MED HAVKAT OG TZATZIKI****Vejl. tilberedning ca. 35 min.****Det har du i kassen...**

- 1 pk. Tortilla med fuldkorn
- 200 g. Havkat
- 1 stk. Tomat
- 1 stk. Limefrugt Øko
- 1 ps. Bredbladet persille Øko
- 1 stk. Hjerte salat
- 1/2 stk. Rødløg
- 5 g. Hvidløg
- 1 stk. Agurk

**Det skal du selv sørge for...**

- 1 1/2 dl Græsk yoghurt
- 1 spsk Olivenolie
- Salt og peber

**Sådan gør du...**

Skræl agurken og fjern kernerne ved at skære den i halvdelen på langs og skrabe dem ud med en teske.

Riv agurken groft og drys med lidt salt. Lad den stå i et par minutter og pres derefter overskydende væske ud af agurken ved at klemme den i dine hænder eller ved at presse den mod en si.

I en skål blandes den revne agurk med græsk yoghurt, presset hvidløg, olivenolie, saft fra en 1/2 lime og hakket persille.

Smag til med salt og peber efter behov.

Lad tzatzikien stå på køl i en 1/2 time inden servering, så smagene kan blande sig.

**Mariner fisken:**

Rens havkat og skær den herefter ud i mundrette tern.

Bland saften fra 1/2 lime, finthakket hvidløg og lidt salt og peber i en skål.

Vend forsigtigt fisken i marinaden og lad den trække i ca. 15 minutter.

Varm en pande op ved høj varme. Steg de marinerede fiskestykker i ca. 2-3 minutter på hver side, eller indtil de er gennemstegte og let gyldne. Tag dem af varmen og lad dem hvile i et par minutter.

Opvarm tortillawrapsene i en tør pande eller mikrobølgeovn i et par sekunder, indtil de er bløde og varme.

Skyl tomat og agurk under koldt vand og skær dem i skiver.

Skyl salaten under koldt vand og skær den ud i fine strimler.

Pil rødløg og skær det i fine tern.

Fordel tzatziki på hver tortillawrap. Top med snittet hjertesalat. Læg et par skiver agurk og tomat på hver wrap.

Fordel de stegte fiskestykker på toppen af grøntsagerne.

Drys skiver af rødløg på toppen af fisken.

Afslut evt med lidt frisk presset limejuice over hver wrap.

Fold wrapsene sammen som tacos og server straks.

**God arbejdslyst & velbekomme.**