

ITALIENSKE KØDBOLLER I TOMATSAUCE
MED SMÅ OVNSTEGTE TOMATER**Vejl. tilberedning ca. 40 min.****Det har du i kassen...**

- 250 g. Hakket oksekød, Max 12%
- 1/2 Løg
- 1/2 Hvidløg Solo
- 400 g. Tomater Hakket Øko
- 15 g. Tomatkoncentrat Øko
- 1 ps. Basilikum 10 gr Øko
- 125 g. Cherrytomater
- 250 g. Spaghetti Øko

Det skal du selv sørge for...

- 1 Æg
- 1-2 spsk. Havregryn
- 1 tsk. Tørret timian
- 2 spsk. Olivenolie til tomatsaucen
- 1/2 - 1 tsk. Tørret oregano
- 1/2 tsk. Cayennepeber
- Evt. lidt piskefløde
- Salt og peber

Sådan gør du...**Forvarm ovnen til 200°C.**

Forbered tomaterne: Halver cherrytomaterne og læg dem på en bageplade. Dryp med lidt olivenolie og krydr med salt og peber. Bag dem i ovnen i ca. 15-20 minutter, indtil de begynder at blive bløde og karamelliserede.

Lav kødbollerne: I en stor skål blandes det hakkede oksekød med æg, tørret timian, havregryn, salt og peber. Sørg for at røre det godt sammen. Form blandingen til små kødboller, ca. på størrelse med en valnød.

Steg kødbollerne: Varm olivenolie op i en stor pande. Steg kødbollerne på alle sider, indtil de er gyldne og gennemstegte. Tag dem op af panden og læg dem til side.

Lav tomatsaucen: Skær løg og hvidløg i tern. Basilikumbladene skæres i fine strimler (gem lidt til pynt).

I den samme pande som kødbollerne blev stegt i, tilsættes lidt mere olivenolie, og løg og hvidløg steges ved middel varme indtil de er bløde og gyldne. Tilsæt de hakkede tomater, tomatkoncentrat, basilikum, oregano og cayennepeber. Lad det simre i ca. 10-15 minutter, indtil saucen bliver lidt tykkere. Hvis du ønsker det, tilsæt fløde og lad det simre i yderligere 5 minutter. Saucen smages til og der kan tilsættes lidt flere krydderier, alt efter hvor stærk man vil have saucen.

Kog spaghetti:

Sæt en gryde over med rigeligt vand og tilsæt lidt salt. Når vandet koger tilsættes spaghettien. Spaghettien koges i 7-9 minutter, indtil den er al dente.

Servering: Server spaghetti med kødboller og tomatsauce. Top med de ovnstegte cherrytomater og ekstra frisk basilikum, hvis ønsket. Server evt. med et godt stykke brød til.

God arbejdslyst & velbekomme.

T H A I K A R R Y K Y L L I N G

Vejl. tilberedning ca. 35 min.**Det har du i kassen...**

- 250 g. Kyllingefilet
- 200 ml. Kokosmælk Øko
- 1 stk. Aubergine Øko
- 200 g. Jasminris
- 1/2 stk. Chili Rød efter smag
- 1/2 stk. Limefrugt Øko

Det skal du selv sørge for...

- 1-2 spsk. Rapsolie
- 1-2 spsk. Grøn karrypasta efter smag
- 1 tsk. Spidskommen
- 1 spsk. Sukker
- 1-2 spsk. Fiskesauce efter smag

Sådan gør du...

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. tages risene fra varmen, men lad dem stå under låg i yderligere 10 min. eller indtil du skal servere dem.

Klargør wok fyld:

Vask auberginen grundigt under koldt vand og skær den i mundrette tern.

Skyl chili og skær den i tynde skiver.

Skyl limefrugten grundigt under koldt vand og riv skrællen.

Skær kyllingefileterne i strimler på tværs.

Tilbered wokken:

Varm olien op i en stor gryde eller wok over medium varme.

Tilsæt grøn karrypasta og spidskommen til olien. Steg i ca. 30 sekunder, indtil det begynder at dufte.

Tilsæt kyllingestrimlerne og steg dem i ca. 3 minutter, indtil de er let gyldne. Tilsæt auberginestykkerne og brun dem godt af.

Hæld kokosmælken i gryden og rør godt rundt. Lad det simre i ca. 10-15 min. indtil kyllingestykkerne og auberginerne er møre.

Smag til med sukker og fiskesauce for at balancere smagen.

Rør revet limeskal og basilikumblade i retten og lad det simre i yderligere 2-3 minutter.

Servering:

Server den thailandske karrykylling varm over kogte ris. Pynt med skiver af rød chili.

Tip:

Hvis du foretrækker retten ekstra krydret, kan du tilføje mere grøn karrypasta eller hakket rød chili.

Kombiner gerne retten med en sprød grøn salat.

God arbejdslyst & velbekomme.

**S A F T I G E K O T E L E T T E R M E D E N
F R I S K K O L D K A R T O F F E L S A L A T****Vejl. tilberedning ca. 40 min.****Det har du i kassen...**

- 300 g. Koteletter
- 500 g. Kartoffler Øko
- 1/2 stk. Løg
- 1/2 stk. Agurk
- 1/2 stk. Peberfrugt Rød
- 1 stk. Citron Øko
- 1 ps. Persille Krus 10 gr Øko

Det skal du selv sørge for...

- 1-2 spsk. Olie eller smør til stegning
- 2 dl. Cremefraiche eller græsk yoghurt
- 1-2 spsk. Mayonnaise
- Salt og peber

Sådan gør du...

Kartoffelsalat: Vask kartoflerne og skær dem i mundrette stykker. Kog kartoflerne i letsaltet vand, indtil de er møre. Det tager cirka 8-10 min. når vandet koger. Hæld det kogende vand fra og lad dem køle af. Overhæld dem evt. med lidt koldt vand.

Løget pilles og finhakkes.

Peberfrugten flækkes på langs, kernehuset fjernes og peberfrugten skæres i tern (ca. 1x1 cm.)
Agurken flækkes på langs og kernehuset fjernes (brug evt. en teske). Agurken deles igen på langs og skæres herefter i stykker på ca. 1-2 cm. tykkelse.
Persillen plukkes fri for stilke og hakkes groft.

I en stor skål blandes de afkølede kartofler, løg, agurk, persille og rød peber.

I en separat skål blandes græsk yoghurt eller creme fraiche med mayonnaise og citronsaft samt reven citronskal fra 1/2 citron (hvis man vil have mere citronsmag, kan skal fra den sidste halvdel tilsættes). Smag til med salt og peber.

Hæld dressingen over kartoffelblandingen og vend det hele forsigtigt rundt, indtil alt er godt blandet.

Koteletter: Krydr koteletterne med salt og peber på begge sider.

Varm olien eller smørret op på en stor pande ved medium/høj varme.

Steg koteletterne på panden i ca. 4-5 minutter på hver side, indtil de er gyldne og gennemstegte. (De må meget gerne serveres let rosastegte, så skal de bare have et par minutter mindre).

Tag koteletterne af panden, lad dem hvile i et par minutter på en tallerken, inden de serveres. De må ikke overdækkes.

Servering:

Server retten på en flad tallerken med en god portion kartoffelsalat og så koteletten ved siden af.

Tips:

Har man lyst, er en forårssalat altid dejligt at servere til.

God arbejdslyst & velbekomme.

**STEGT KULMULE MED BEURRE
MONTE OG DAMPEDE GRØNTSAGER****Vejl. tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 250 g. Kulmuleloins
- 100 g. Gulerødder Øko
- 1 stk. Broccoli
- 1/2 stk. Blomkål Øko
- 1 ps. Dild 20 gr Øko
- 125 g. Grønne asparges Øko

Det skal du selv sørge for...

- 1-2 spsk. Olivenolie til stegning
- 200 g. Smør
- 2-3 spsk. Vand til saucen
- Salt og peber

Sådan gør du...**Start med at forberede grøntsagerne:**

Skræl gulerødderne og skyl under koldt vand. Halver dem på langs og skær dem i mundrette stykker.

Skyl broccoli under koldt vand og skær dem ud i buketter.

Skyl blomkål og skær også den ud i buketter.

Asparges skylles under koldt vand og det nederste led knækkes af.

Beurre monte: Bring vandet i kog i en gryde over høj varme. Skru ned til lavt blus og begynd nu at tilføje klumper af smørret- lidt af gangen - mens du pisiker i det konstant, så samler sig. Det er meget vigtigt, at temperaturen hele tiden holdes inden for spændet 72 - 85 grader (koger uden at koge), for at den samler sig. Den må endelige ikke komme op og bulderkoge. Når det er blevet til en meget tyk smørsauce, tages gryden af varmen. Smag til med salt og peber efter behov.

Tilberedning af fisk og grøntsager:

Varm en pande over høj varme og tilsæt olivenolien. Krydre kulmulen med salt og peber på begge sider. Når panden er varm, lægges kulmule fileterne forsigtigt ned på panden og de skal steges ca. 3-4 minutter på hver side eller indtil de er gyldne og færdigstegte (faste i kødet). Husk at ikke overstege fisken, da den kan blive tør.

Mens fisken steger, dampes grøntsagerne. Dette kan gøres ved at lægge dem i en gryde med lidt vand i bunden og et låg på. Damp grøntsagerne i ca. 5-7 minutter, eller indtil de er møre men stadig sprøde. Drys dem med salt og peber og ryst dem godt i gryden, inden det resterende vand sigtes fra og grøntsagerne anrettes.

Servering:

Når kulmulen er stegt og grøntsagerne er dampet, er det tid til at servere. Anret fisken på tallerkener, hæld den varme smørsauce over og drys med friskplukket dild. Server de dampede grøntsager ved siden af.

Server straks og nyd din lækre og velsmagende kulmule med smørsauce og dampede grøntsager

God arbejdslyst & velbekomme.