

KÖFTE MED TOMATSALAT, MYNTEDIP OG FLADBRØD

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 300 g. Hakket oksekød (8-10%)
- 1/2 stk. Løg
- 1 stk. Hvidløg Solo
- 10 g. frisk mynte Øko
- 3 stk. tomater
- 1 stk. Rødløg
- 10 g. Kruspersille Øko
- 1 stk. Grønne peberfrugter
- 1/2 stk. Citron
- 2 stk. fladbrød

Det skal du selv sørge for...

- 10-15 g. smør
- 1 stk. Æg
- 1/4 l. græsk yoghurt
- 1 tsk. Sød paprika
- 1 tsk. Stødt spidskommen
- Ca. 1-1 1/2 dl. Olivenolie
- 1 tsk. chiliflager
- 2 spsk. Sumak
- 3 spsk. Rasp
- Salt og peber

Sådan gør du...

Köfte:

Pil løget og riv det på den grove side af et rivejern eller hak det helt fint.

Et hvidløg hakkes helt fint.

Skyl persillen, ryst det for vand og pluk det for stilke. Hak persillen fint.

Bland begge slags løg samt halvdelen af persillen sammen med kød, æg, rasp, spidskommen, paprika, salt, peber og ca. 1/2 tsk. chiliflager.

Lad det hvile ca. 20-30 min. i køleskabet.

Form dine köfte som aflange frikadeller. Varm en pande på middel til høj varme og steg i en blanding af olivenolie og smør. Steg köfte til de er gylde og sprøde.

Tomatsalat:

Tomaterne vaskes under koldt vand og skæres i mundrette stykker.

Rødløgene pilles, halveres og skæres i strimler.

De grønne peberfrugter vaskes under koldt vand, flækkes, kernehuset tages ud og de skæres i mundrette stykker.

Myntebladene plukkes fra stilkene, skylles under koldt vand, tørres og skæres i strimler.

Hvidløget hakkes helt fint.

Citronsaften presses ud af citronen.

Bland grøntsagerne med halvdelen af mynte, sumak, 1/2 tsk. chiliflager, 1 dl. olivenolie og citronsaft.

Smag til med salt. Lad det trække i ca. 15-20 min. i køleskabet inden servering.

Myntedip:

Græsk yoghurt kommes i en skål og blandes med resten af den hakkede mynte og smages til med salt og peber.

Fladbrød:

Brødene varmes i en ovn ved 200 grader eller vendes en for en på en varm tør stegepande.

Servering:

Anret köfte på en tallerken med tomatsalat og lidt myntedip. Fladbrød spises til.

God arbejdslyst & velbekomme.

SPICY KYLLING MED RABARBER,
PERLESPELT OG KÅL

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 150 g. Perlespelt Øko
- 400 g. Kyllingeoverlår
- 80 g. Rabarber
- 1/2 stk. Hønsbouillon
- 50 g. Salatost
- 150 g. Rød spidskål Øko

Det skal du selv sørge for...

- 1/2 dl. Madlavningsfløde
- 1-2 spsk. Honning
- 1 tsk. Sriracha
- Evt. 1-2 dråber tabasco
- 1 1/2 spsk. Sukker
- Salt og peber
- Bagepapir
- Olivenolie

Sådan gør du...

Start med at tænde ovnen på 275 grader, varmluft.

Klargør kyllingen:

Beklæd et ildfast fad med bagepapir og kom kyllingeoverlår i og drys dem med salt og peber. Sørg for kyllingelårene ikke ligger oven i hinanden, da de ikke bliver ens tilberedt. Når ovnen er varm, sættes fadet med kyllingerne ind. Brun dem i ovnen i ca. 10 min, til de er let gyldne.

Tag kyllingen ud af ovnen og skru ned på 175 grader.

Kog perlespelt:

Skyl perlespelten under rindende koldt vand i en sigte. Du skal bruge ca. 1,6 dl. vand til 1 dl. perlespelt. Kom vand og perlespelt i en gryde med lidt salt. Kog det hele op og skru ned for varmen, når vandet koger. Sæt låg på gryden og lad perlespelten småsimre i ca. 20 min, til den er al dente. Kom perlespelt i en sigte og dræn for det resterende vand. Kom det tilbage i gryden og sæt låg på, indtil det skal serveres.

Sauce og rabarber:

Hønsbouillon røres godt sammen med madlavningsfløde, honning og sriracha. Det er også her du kan tilsætte lidt tabasco hvis du ønsker en stærkere sauce. Skær bladene af rabarberne, hvis der er blade på. Skyl stænglerne grundigt under koldt vand og skær dem i mundrette stykker på ca. 2 cm. Vend rabarberstykkerne med sukkeret. Hæld flødeblandingen over kyllingelårene og kom fadet tilbage i ovnen i ca. 10 min. Efter ca. 10 min fordeles rabarberstykkerne og salatost over kyllingen og retten skal have yderligere ca. 10 min i ovnen.

Spidskål:

Skær spidskål det over på langs, fra bund til top. Skyl det grundigt indvendigt og ryst det godt. Skær spidskålet i strimler. Brug ikke stokken. Kålen vendes med olivenolie og krydres med salt og peber...og evt. et par dråber tabasco.

Anretning:

Fordel kylling, rabarber og flødesauce over den lune perlespelt og server med spidskål.

God arbejdslyst & velbekomme.**TIP:**

Hvis du ønsker din sauce mere spicy, så tilsæt mere sriracha eller eventuelt flere dråber tabasco.

KALKUNSPYD MED PASTASALAT OG AVOKADODRESSING

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 300 g. Kalkunbryst i tern
- 150 g. Pasta Casarecce
- 1/2 stk. Hvidløg
- 1 bt. forårsløg
- 100 g. Baby spinat Øko
- 1/2 bt. Radiser m/top
- 1/2 stk. Avocado
- 75 g. Majs
- 1/2 stk. Citron Øko
- 10 g. Basilikum Øko
- 1 ps. Træspyd

Det skal du selv sørge for...

- Salt og peber
- 1 tsk. dijnon sennep
- 1 tsk. Stødt spidskommen
- Olivenolie

Sådan gør du...

Kalkunspyddene kan både tilberedes på grill, på en pande eller i ovn. Start med at ligge træspyddene i koldt vand.

Tænd grillen hvis du vil grille. Ved tilberedning i ovn, tænd ovnen på 225 grader varmluft.

Kalkunspyd:

Kom kalkunkøddet i en skål sammen med lidt salt og peber. Pluk halvdelen af basilikumbladene af stilkene og skyl dem.

Pil hvidløget og hak både det og basilikum fint.

Kom herefter halvdelen af basilikum samt hvidløg, stødt spidskommen og peber ned til kalkunkødet og vend det hele godt sammen.

For del kalkunkøddet på passende antal grill spyd og pensl dem med lidt olie.

Tilberedning på grill:

Grill spyddene på grillen ved høj varme, i ca. 4 min. på hver side eller til kødet er gennemstegt.

Tilberedning på pande:

Spyddene steges på en meget varm pande i lidt olivenolie i ca. 4 min. på hver side eller til kødet er gennemstegt.

Tilberedning i ovn:

Læg spyddene i et ovnfast fad smurt med lidt olivenolie og bag dem midt i ovnen i ca. 15-20 min. eller til kødet er gennembagt.

Pastasalat:

Forårsløgene skylles grundigt under koldt vand. Lidt af top og bund skæres fra og resten skæres i stykker på ca. 2 cm.

Skyl spinaten grundigt under koldt vand i en sigte. Lad den afdrøppe. Skær toppen og bund af radiserne og skyl dem grundigt under koldt vand. Skær dem i tynde skiver eller små både.

Kom radiser, forårsløg og babyspinat i en stor serveringsskål.

Sæt en gryde over med rigeligt vand og tilsæt lidt salt. Når vandet koger, tilsættes pastaen.

Pastaen koges i 7-9 minutter, indtil den er al dente.

Dræn vandet fra pastaen gennem en sigte og hæld koldt vand over. Lad pastan dryppe af.

Dressing:

Dræn majs for væske.

Halver avokadoen og fjern stenen.

Kom avokado, majs, det resterende basilikum, 2-3 spsk. citronsaft og dijonsennep i en blender. Blend det hele godt sammen til en dip/dressing. Er den for tyk, kan der tilsættes en spsk. vand lidt efter lidt, så bliver den tyndere. Smag til med salt og peber.

Servering:

Vend dressing og pasta i salaten og server med kalkunspyddene.

God arbejdslyst & velbekomme.

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

- 300 g. Torskefilet
- 100 g. Gulerødder Øko
- 1/2 stk. Porre
- 1/2 stk. Broccoli Øko
- 200 g. Ris Basmati Øko
- 1/2 stk. Limefrugt Øko
- 10 g. Bredbladet persille Øko

Det skal du selv sørge for...

- 2 1/2 dl. madlavningsfløde
- 1-2 spsk olie
- Salt og peber efter smag

Sådan gør du...**Tænd ovnen på 175 grader almindelig ovn.**

Klargøre grøntsagerne. Skræl gulerødderne, og riv dem på den grove side på et rivejern. Skyl porren grundigt og skær i tynde ringe. Skyl igen i en sigte, under koldt rindende vand. Skyl broccolien og skær buketterne i små mundrette bidder. Skær også broccolistokken i små stykker.

Find et stort ovnfast fad.

Skær torsken i tern, på ca. 4x4 cm og kom stykkerne i det ovnfaste fad.

Kog risene:

2 del vand til 1 del ris. Skyl risene grundigt under rindende koldt vand i en sigte. Tilsæt risene til det kogende vand 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.

Grøntsagsblandningen:

Kom lidt olie i en bredbundet gryde og steg gulerod, porre og broccoli til grøntsagerne falder sammen. Tilsæt nu madlavningsfløde, salt og peber og lad det hele simre lidt ved svag varme.

Vask limen og riv skræl og pres saften fra den. Tilsæt saft og skræl i små mængder, lidt efter lidt, til sovsen, og smag til efterhånden. Kom mere skræl og saft i hvis limesmagen skal være kraftigere. Lad sovsen simre yderligere 1-2 min. Hæld grøntsagsblandningen over torsken og sæt fadet midt i ovnen i 20 min.

Skyl persillen godt under koldt vand og hak det fint.

Servering:

Severer den bagte torsk med ris og hakket persille på toppen.

God arbejdslyst & velbekomme.