

# SYRLIG KYLLINGWRAP MED FRISK RØDKÅLSSALAT

**Vejl. tilberedning ca. 25 min.**

## Det har du i kassen...

- 300 g. Kyllingfilet
- 40 g. Fennikel
- 200 g. Rødkål Øko
- 1 ps. Fuldkorns tortillas
- 6 g. Hvidløg
- 1/2 stk. Citron Øko
- 125 g. Cherry tomater

## Det skal du selv sørge for...

- 1 spsk Olivenolie (kylling)
- 1-2 tsk Flydende honning
- 1-2 spsk Æblecidereddike el. anden lys eddike
- 1 1/2-2 dl Neutral yoghurt
- 1 spsk Mayonnaise
- Salt og peber

## Sådan gør du...

Start med at lave dressingen, så den kan stå og trække i køleskabet.

### Dressing.

Pil hvidløget og hak det fint.

Kom yoghurt, mayonnaise, hvidløg og 2-3 spsk citron i en skål og rør det sammen. Smag til med salt, peber og citronsaft.

Stil dressingen på køl.

### Rødkålssalat.

Skyl rødkål grundigt under koldt vand. Skær rødkålen i kvarte og snit det i tynde fine strimler. Gerne på et mandolinjern.

Skyl fennikel grundigt og skær bunden af. Snit ligeledes i fine tynde skiver, også her gerne på et madolinjern.

Kom rødkål og fennikel i en skål.

Bland flydende honning, æblecidereddike, salt og peber sammen og hæld det over i rødkål og fennikel. Bland salaten godt sammen og stil til side.

Skyl tomaterne grundigt og skær dem i skiver.

### Tilbered kylling.

Skær kyllingefiletterne i tynde strimler. Varm en pande op ved høj varme og tilføj olivenolie.

Kom kyllingen på den varme pande og drys med lidt salt og peber. Steg kyllingen til den er gennemstegt og fjern den fra panden.

Tør panden af med et stykke køkkenrulle og skru ned for varmen.

Lun tortillapandekagerne på den lune pande.

### Anretning.

Fyld pandekagerne med dressing, rødkålssalat, tomater og kylling og server.

**God arbejdslyst & velkomme.**

# OKSEKØDSFYLDTE PEBERFRUGTER OG COUSCOUSTILBEHØR

**Vejl. tilberedning ca. 30 min.**

## Det har du i kassen...

- 3 stk. Rød peberfrugt Øko
- 200 g. Hakket oksekød 12%
- 1/2 stk. Rødløg
- 100 g. Mark champignoner Øko
- 100 g. Gulerødder
- 75 g. Mozzarella
- 100 g. CousCous Øko
- 10 g. Bredbladet persille Øko
- 1/2 stk. Citron Øko

## Det skal du selv sørge for...

- Olivenolie
- Salt og peber
- 1-2 tsk Tørret timian
- 1-3 tsk Mild paprika
- 1/2 - 1 tsk Chiliflager

## Sådan gør du...

**Start med at tænde ovnen på 200 grader varmluft.**

**Klargør oksekødsfyldet.**

Pil rødløg og hak det fint.

Skær bunden af champignonerne og skyl svampene grundigt under koldt vand. Hak dem groft.

Skræl gulerødderne og skyl dem under koldt vand. Riv dem på den grove side af et rivejern.

Varm en pande op ved høj varme og tilsæt olivenolie. Når panden er varm kommes oksekødet på. Brun kødet på alle sider.

Tilsæt tørret timian, paprika og chiliflager til kødet.

Kom rødløg og champignoner på panden og lad det stege med i et par minutter.

Tilsæt så gulerod og lad fyldet stege yderligere et par minutter, til grøntsagerne er faldet lidt sammen. Smag fyldet til med salt og peber.

**Saml peberfrugterne.**

Smør et ovnfast fad med olie.

Skyl peberfrugterne grundigt og skær toppen af, men gem den til senere. Fjern kernehuset og fyld peberfrugterne med oksekødsfyldet.

Kom de fyldte peberfrugter i det ovnfaste fad og hæld ca. 1/2-1 dl vand i fadet.

Bag peberfrugterne i ovnen ca. 15 min eller til de er møre.

Når der er ca. 5 min tilbage af bagetiden, fordeles stykker af den friske mozzarella på toppen af peberfrugterne. Lad det bage med.

**Couscous salat.**

Skyl persillen grundigt under koldt vand og hak den fint.

Skær det røde af peberfrugtetoppene og hak det fint.

Tilbered couscoussen. Her skal du bruge 1 dl vand til 1 dl couscous. Kog vandet og kom couscous i en stor skål med lidt salt. Hæld det kogende vand henover og dæk skålen til med et låg eller stanniol med det samme. Lad den stå i 5 min. Fjern låget og rør rundt i couscoussen med en gaffel. Hæld lidt olie over, pres citronsaft i og tilføj peberfrugt og persille og rør rundt.

Smag til med salt og peber og server couscoussalaten til de fyldte peberfrugter.

**God arbejdslyst & velbekomme.**

**TERIYAKI KØDBOLLER MED  
FULDKORNSNUDLER OG BROCCOLI****Vejl. tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 300 g. Hakket svinekød 12%
- 10 g. Forårsløg
- 5 g. Ingefær Øko
- 1/2 stk. Rød chili efter smag
- 1/2 stk. Lime Øko
- 200 g. Broccoli
- 125 g. Fuldkornsnudler

**Det skal du selv sørge for...**

- 1 Æg
- 1/2 dl Mælk
- 1-2 spsk Rasp eller finvalset havregryn
- 1-2 spsk Olivenolie (kødboller)
- 1 tsk Salt (kødboller)
- 75 g. Sukker
- 1 dl. Soyasovs

**Sådan gør du...****Start med at tænd ovnen på 200 grader varmluft.****Forbered broccoli.**

Skyl broccoli og skær den i mundrette buketter. Brug både top og stilk.

Fjern skrællen fra ingefæren med en teske og riv den fint på et rivejern.

Kom broccolien i en frysepose med lidt olie, salt, peber og halvdelen af den revne ingefær.

Ryst posen og fordel broccolien på en bageplade beklædt med bagepapir.

Bag dem i ovnen i ca. 15-20 min, til de er gyldne.

**Lav kødbollerne mens broccolien er i ovnen.**

Flæk forårsløget på midten og skyl det grundigt under koldt vand. Hak det fint.

Kom kødet i en skål og rør det sejt med salt. Tilsæt mælk, æg, forårsløg og rasp eller havregryn og rør farsen godt sammen til den er sammenhængende.

Form farsen til små kødboller, ca. på størrelse med en golfbold og varm en pande op ved høj varme med olie.

Steg kødbollerne i ca. 5-7 min til de er gennemstegte.

Fjern dem fra panden og læg dem på en tallerken.

Rengør panden.

**Teriyakisovs.**

Skyl chili og hak den fint.

Bland chili, sojasovs, sukker, resten af ingefæren og saften fra lime i panden og lad det koge op.

Sovsen skal småkoge i ca. 5 min til den begynder at tykne.

Kom kødboller på panden sammen med sovsen og vend dem rundt, til de alle er helt dækkede. Lad det hele småsimre i ca. 5-10 min.

**Tilbered nudlerne.**

Kom fuldkornsnudlerne i en stor skål. Overhæld dem med kogende vand og rør rundt med en gaffel. Lad dem trække i ca. 5-6 minutter.

Server nudlerne med teriyaki kødboller og ovnbagte broccoli.

**God arbejdslyst & velbekomme.**

# SPRØD FISK MED DILDKARTOFFELSALAT OG STEGT AUBERGINE

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

## Det har du i kassen...

- 375 g. Kartofler Øko
- 50 g. Pankorasp
- 10 g. Dild Øko
- 1/2 stk. Rødløg Øko
- 1 stk. Aubergine
- 250 g. Kullerfilet

## Det skal du selv sørge for...

- Olivenolie (Aubergine)
- 1/2 dl. Creme fraiche 18%
- 1 spsk Mayonnaise
- 1/2 tsk Sennep
- 1/2 tsk Sukker
- Salt og peber
- 1 spsk Smør
- 1 spsk Olivenolie (fisk)
- 1 Æg

## Sådan gør du...

**Start med at tilberede kartoflerne. Dette kan eventuelt gøres dagen før, så kartoflerne er helt kolde.**

Skrub kartoflerne grundigt under koldt vand eller skræl og skyl dem. Kom dem i en gryde og hæld vand ved, så de er dækket. Drys lidt salt i vandet og kog kartoflerne i ca. 15-20 min. til de er møre. Hæld vandet fra kartoflerne og køl dem af.

Det er vigtigt at de er helt kolde, inden de skal bruges til kartoffelsalat.

**Tilbered auberginen, mens kartoflerne køler af.**

Skyl aubergine grundigt under koldt vand og skær toppen af. Skær den i mellemtynde skiver på langs, fra bund til top og læg skiverne på en tallerken.

Strø lidt salt henover begge sider og lad dem ligge ca. 5-10 min. Dub herefter den udtrukkede væske af med et stykke køkkenrulle. Pensl skiverne med lidt olie på begge sider og drys med salt og peber.

Varm en pande op ved høj varme og steg skiverne ca. 5 min på hver side, til auberginen er mør.

**Kartoffelsalat.**

Skyl dilden grundigt under koldt vand og hak den fint. Pil rødløget og hak det fint. Skær de kolde kogte kartofler i kvarte og kom dem i en skål sammen med dild og rødløg.

Bland creme fraiche, sennep, mayonnaise og sukker i en skål og smag til med salt og peber.

Hæld dressingen over kartoflerne og vend godt rundt.

**Tilberedning af fisken.**

Dub fiskefileterne med køkkenrulle på begge sider. Halver filetterne.

Pisk æg i en dyb tallerken og bland pankorasp, salt og peber i en anden dyb tallerken.

Vend fileterne i æg og så i raspen.

Varm en stor pande op ved høj varme og tilsæt smør og olie. Hvis du steger af flere omgange så kom kun halvdelen af fedtstoffet på. Kom fileterne på og skru lidt ned for varmen. Steg dem i ca. 4-5 min på hver side, til de har fået en flot gylden farve og er færdig tilberedte.

**God arbejdslyst & velkomme.**