

FYLDT SVINEMØRBRAD MED STEGTE
GRØNTSAGER**Tilberedning ca. 35 min.****Det har du i kassen...**

- 300 g. Svinemørbrad
- 100 g. Bacon i skiver
- 100 g. Buko pikant flødeost

Til fyld i flødeosten:

- 1/2 stk. Rødløg
- 1/2 stk. Peberfrugt Rød
- 1 ps. Persille Bred 10 g.

De stegte grøntsager:

- 1 stk. Rødløg
- 1 stk. Peberfrugt rød
- 300 g. Kartoffler øko
- 1/2 stk. Oksebouillon
- 10 g. Tomatkoncentrat

Det skal du selv sørge for...

- 2 spsk. rapsolie
- 2 dl. vand
- 20 g. smør
- 1 tsk. paprika
- 1/2 tsk. cayennepeber
- 1 1/2 spsk. hvedemel
- 1 spsk. engelsk sauce
- 1 dl. piskefløde
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 200 grader varmluft.

Klargør mørbraden:

Rens mørbrad for sener og fedt.

Hak rødløg fint. Skyl persille og rød peberfrugt, og hak det fint og bland det med pikant flødeost.

Læg baconskiver på en række på et skærebræt og læg mørbraden ovenpå.

Skær en dyb flænge på langs af mørbraden uden af skære igennem den, og fyld den med flødeost fyldet.

Rul bacon rundt om mørbraden.

Opvarm en pande med rigeligt rapsolie

Brun mørbraden af på alle sider.

Lav imens grøntsagerne klar:

Skær rødløg i tynde både, skyllet rød peberfrugt i grove stykker.

Skyl kartofler godt under koldt vand og skær dem evt. i tynde skiver. Skyl squash og skær den i stave.

Vend det i olie og kom godt med salt på.

Når mørbraden er brunet af placeres den i et ildfast fast.

Derefter hældes grøntsagerne i siden af mørbraden og bages i ovnen i 20-25 minutter.

Imens laves paprika sauce.

Opløs bouillon i kogende vand. Sæt bouillonvandet til side (evt. i en lille kande, som er nem at hælde af).

Smelt smør i en gryde.

Tilsæt paprika og cayennepeber.

Tilsæt hvedemel. Pisk det godt sammen, så du får en "melbolle". Tilsæt herefter bouillonvand lidt efter lidt, imens der piskes.

Din sovs skulle gerne tykne i takt med, at den får lov til at koge op. Tilsæt herefter tomatpure, engelsk sauce og piskefløde. Pisk det hele godt sammen. Lad sovsen få et opkog, så den tykner.

Smag til sidst til med salt/peber og evt. lidt mere engelsk sauce eller tomatpure.

Server den fyldte mørbrad med stegte grøntsager og kartofler og top med paprikasovs.

God arbejdslyst & velbekomme.

HVIDKÅLSSUPPE MED TOPPING

Tilberedning ca. 35 min.

Det har du i kassen...

- 1/2 stk. Løg
- 1 stk. Porre
- 150 g. Kartoffler
- 250 g. Hvidkål
- 1/2 stk. Høsebouillon
- 100 g. Baconern
- 1 ps. Persille Bred 10 g. Øko
- 1/2 stk. Hvidløg
- 1 stk. MIB baguette

Det skal du selv sørge for...

- 1/2 l. vand
- 1 1/4 dl fløde
- Salt og friskkværnet peber
- rapsolie

Sådan gør du...

Start med at ordne grøntsagerne:

Skræl kartofler.

Skyl porre under koldt vand.

Skær løg, hvidløg, porre, kartoffel og hvidkål i grove tern.

Find en stor gryde:

Opvarm gryden ved høj varme, med lidt olie.

Tilsæt grøntsagerne og lad dem sautere et par minutter.

Tilsæt vand og bouillon.

Lad det stå og simre, indtil alle grøntsagerne er møre.

Find en pande og lav toppingen:

Varm en pande op uden fedtstof.

Steg bacon på panden.

Gør en tallerken klar med et stykke køkkenrulle på. Når bacon er færdigstegt, så placeres det på tallerkenen.

Suppen fortsat:

Tag suppen af komfuret. Hæld noget af væsken fra i en skål (så kan du nemmere justere tykkelsen)

Kom det resterende af suppen i en blender med fløde. Blend til en cremet suppe.

Hæld suppen tilbage i gryden. Smag til med salt og peber.

Hvis suppen er for tyk, så tilsæt noget af det væske, som du tog fra.

Server suppen med brød, finthakket persille og sprød bacon.

God arbejdslyst & velbekomme.

CREMET KALKUNBRYST MED
GRØNTSAGER I FLØDESAUCE & RIS

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 200 g. Gulerødder
- 1 stk. Porre
- 200 g. Parboiled ris
- 1 ps. Timian Øko 10 gr.
- 250 g. Kalkunbryst

Det skal du selv sørge for...

- 1 spsk rapsolie
- 1 dl madlavningsfløde
- 1 1/4 dl vand
- 1 1/2 spsk hvedemel
- 1/4 dl vand (Mel)
- 1/4 tsk groft salt
- Friskkværnet peber efter smag

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.

Forbered kalkunbrystet.

Rens kalkunbrystet for evt. sener. Skær det herefter ud i mundrette skiver.

Kalkunskiverne krydres med salt og peber efter smag.

Steg kalkunbrystet i varm rapsolie i en stor pande eller gryde ved høj varme.

Steg indtil det er gyldent på begge sider og gennemstegt. Tag kalkunen op af panden/gryden og læg den til side.

Forbered grøntsagerne:

Skyl gulerødderne under koldt vand og skrub dem godt for jord. Gulerødderne skæres herefter ud i skiver af ca 1/2-1 cm.

Del porren i to ved at skære et snit fra toppen til der, hvor porren er helt hvid.

Skyl porrerne i en skål med vand. Lad den eventuelt ligge i blød et par minutter. Skyl grundigt med vand.

Skær herefter porren ud i skiver på ca 1/2 cm i tykkelsen.

Hak timian fint på et skærebræt.

Tilbered grøntsagerne:

I den samme pande/gryde som kalkunen blev stegt, tilsæt skivede gulerødder og porrer. Steg dem i et par minutter, indtil de begynder at blive bløde.

Drys hvedemel over grøntsagerne i panden og rør godt rundt, så det danner en pasta.

Tilsæt gradvist vand og madlavningsfløde, mens du rører konstant, indtil saucen begynder at tykne.

Tilsæt hakket timian og smag til med salt og peber.

Læg kalkunskiverne tilbage i panden med den cremede sauce og lad det simre i et par minutter, så den blandes godt sammen.

Servering:

Server kalkunbrystet med den cremede sauce over risene og nyd den lækre, hjemmelavede ret.

God arbejdslyst & velbekomme.

**TORTILLAS MED SEJ OG
MANGOSALSA****Tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 1/2 stk. Mangofrugt
- 1/2 stk. Tomat
- 1/2 stk. Agurk
- 1/2 bt. Forårsløg
- 1 ps. Koriander 10 g. Øko
- 1/2 stk. Rød chili
- 1/2 stk. Limefrugt Øko
- 1/2 stk. Citron Øko
- 1 ps. Mynte 10 g. Øko
- 1 ps. Tortilla med fuldkorn 8"
- 50 g. Spinat Baby Øko
- 1/2 stk. Avocado
- 250 g. sejfilet

Det skal du selv sørge for...

- 15 g. rasp
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 175 grader varmluft.

Mangosalsa

Skær mango og tomat i mundrette tern.

Skyl agurken og skær den i tern. Skyl også forårsløg godt under koldt vand og skær den i siver på ca 0.5 x 0.5 cm.

Hak chili og koriander fint.

Vend nu mangotern, tomatbåde, agurketern, forårsløg og chili godt sammen med finthakket koriander. Smag til med limesaft, revet limeskal, samt salt og peber.

Sej

Kom rasp, citronskal, salt, peber og mynte i en minihakker og kør til det er findelt.

Rens fisken for evt. hinder og sener.

Dup fisken og drys den med den sprøde rasp blanding.

Bag fisken i et ovnfast fad i en forvarmet ovn ved 175 grader varmluft i 16-18 minutter. Tjek om den er færdigtilberedt og tag den ud af ovnen.

Del avocado på langs og fjern stenen. Med en spiseske tages frugtkødet ud, og skæres herefter i skiver.
Servering

Lun tortilla pandekager på en varm tør pande eller i den allerede varme ovn.

Servering:

Anret tortilla med torsk, mangosalsa, babyspinat, avocado og et drys koriander.

God arbejdslyst & velbekomme.

INDHOLDSLISTE FOR
SMALL-KASSEN**Opbevares mørkt og køligt i køleskabet:**

- 2 Rødløg
- 2 Peberfrugt Rød
- 2 ps. Persille Bred 10 g. Øko
- 450 g. Kartoffler øko
- 1 Løg
- 2 Porrer
- 1 Hvidkål
- 1 Hvidløg
- 200 g. Gulerødder
- 1 ps. Timian 10 gr. Øko
- 1 Mangofrugt
- 1 Tomat
- 1 Agurk
- 1 bt. Forårsløg
- 1 ps. Koriander 10 g. Øko
- 1 Rød chili
- 1 Limefrugt Øko
- 1 Citron Øko
- 1 ps. Mynte 10 g. Øko
- 1 ps. Spinat Baby Øko
- 1 Avocado

**Frostvarerne skal opbevares i fryseren indtil det skal bruges, optø på dagen i køleskabet:**

- 300 g. Svinemørbrad
- 100 g. Bacontern
- 250 g. Kalkunbryst
- 250 g. sejfilet
- 1 pk. Bacon i skiver
- 1 pk. Buko pikant flødeost
- 1 MIB baguette

Opbevares mørkt og tørt:

- 1 Oksebouillon
- 1 ds. Tomatkoncentrat
- 1 Høsebouillon
- 200 g. Parboiled ris
- 1 ps. Tortilla med fuldkorn 8"

Egen indkøbsseddel:

- 20 g. smør
- 1 1/4 dl. piskefløde
- 1 dl madlavningsfløde
- Rapsolie
- Paprika
- Cayennepeber
- Hvedemel
- Engelsk sauce
- Rasp
- Salt og friskkværnet peber