

**STEGT FLÆSK MED PERSILLESAUCE,
KARTOFLER & BLOMKÅL****Vejl. tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 500 g. Kartoffler
- 100 g. Krus persille
- 1 stk. Blomkål
- 500 g. Stribet flæsk i skiver

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 220 grader varmluft.

Fordel svinebryst i skiver på en rist i en bradepande, krydre dem godt med salt og sæt den øverst i den forvarmede ovn.

Steg flæsk i skiver i ca. 15 min. til skiverne er gyldne.

Vend herefter skiverne, krydre igen med salt og steg dem videre i ca. 15 min. til de er gyldne og sprøde på begge sider.

Skyl kartoflerne under koldt vand og vaske dem godt fri for jord. Skræl herefter kartoflerne og put dem i en gryde med letsaltet vand. Sæt gryden på komfuret ved høj varme.

Når vandet koger skru da lidt ned og lad kartoflerne koge i ca. 15 min.

Skyld blomkålen under koldt vand.

Skær herefter blomkålen ud i små buketter og kom dem i en gryde med letsaltet vand.

Skæt gryden på komfuret ved høj varme og når vandet koger lad buketterne koge i ca. 5 min.

De må gerne have lidt bid, så pas på ikke at overkoge dem. Hæld vandet fra når det er færdige så de ikke koger videre.

Persillesauce:

Skyl persillen under koldt vand og ryst den fri for vandet.

Hak persillen fint med en kniv.

Sæt en anden gryde på komfuret ved middel høj varme.

Smelt smørret i en gryde, tilsæt melet og pisk til melet er opsuget i smørret.

Tilsæt mælken lidt ad gangen og pisk konstant mens du tilsætter mælken.

Kog din sauce igennem ca. 5 min. så melsmagen forsvinder.

Tilsæt den hakket persille og smag den færdige persillesauce til med salt og peber.

Servere den stegte flæsk med kogte kartofler, blomkålsbuketter og persillesauce.

God arbejdslyst & velbekomme.

Det skal du selv sørge for...

- 35 g. Smør
- 2 spsk. Hvedemel
- 3-3 1/2 dl. Mælk
- Salt og peber

**W O K R E T M E D H A K K E T K Y L L I N G E K Ø D
& B R O C C O L I****Vejl. tilberedning ca. 25 min.****Det har du i kassen...**

- 1/2 bdt. Forårsløg
- 1 stk. Broccoli
- 1 stk. Blegselleri
- 1 stk. Rød peberfrugt
- 1 stk. Chili
- 300 g. Hakket kyllingekød
- 125 g. Fuldkorns nudler

Sådan gør du...

Skyl forårsløg godt under koldt vand. Skyld også broccoli, blegselleri og peberfrugten under koldt vand.

Start med at skære forårsløg i tynde skiver, broccoli skæres eller plukkes i små buketter, blegselleri skæres i tynde skiver og den rød peberfrugt renses for kerner hvorefter den skæres i fine strimler.

Chilien skylles under koldt vand og herefter hakkes den fint med en kniv.

Varm olivenolie i en wok eller stor stegepande ved høj varme.

Tilsæt hakket kyllingekød og steg det et par minutter, indtil det er gennemstegt. Hak det godt ud undervejs, så det bliver findelt så meget som muligt.

Tilføj alle de forberedte grøntsager til wokken og steg dem i et par minutter, indtil de begynder at blive møre, men stadig har lidt bid.

Fuldkorns nudlerne brækkes i mindre stykker og kommes i en skål. Overhældes med kogende vand, røres rundt med en gaffel og trækker 4-5 minutter.

Når de er færdige, drænes de og tilsættes til wokken sammen med kylling og grøntsager.

Tilsæt sukker, salt, peber, soyasauce og lime- eller citronsaft til wokken og bland det, indtil alle ingredienserne er godt blandet og opvarmet.

Smag til med ekstra salt, peber eller lime-/citronsaft efter behov.

Server straks og nyd din velsmagende wokret med hakket kyllingekød og broccoli.

God arbejdslyst & velbekomme.

Det skal du selv sørge for...

- 1 tsk. Sukker
- Salt og peber
- 1 spsk. Olivenolie
- 2-3 spsk. Soyasauce
- 1-2 spsk. Lime eller citronsaft

**URTEBØFFER MED LYNSTEGTE
GULERØDDER****Vejl. tilberedning ca. 45 min.****Det har du i kassen...**

- 350 g. Hakket oksekød 12%
- 1 Løg
- 1 ps. Timian
- 1 ps. Bredbladet persille
- 300 g. Gulerødder
- 500 g. Små kartofler
- 1 Rødløg
- 20 g. Valnødder

Det skal du selv sørge for...

- 1/2 dl. Hvedemel (bøffer)
- 1-2 tsk. Salt (bøffer)
- Salt og peber
- Stødt muskatnød
- 20 g. Smør til kartoflerne
- Lidt Olivenolie (stegning)

Sådan gør du...

Skyl kartoflerne under koldt vand og skræl herefter kartoflerne. Kog dem i letsaltet vand i ca. 15 minutter, eller indtil de er møre.

Mærk efter om kartoflerne er færdige med spidsen af en kniv eller en kødnål.

Vend de kogte kartofler i smør før servering.

Pil løget og hak det fint.

Skyl persillen under koldt vand og hak den fint med en kniv.

Timian plukkes fra stilken hvorefter den hakkes fint som persillen.

Bland det hakket oksekød, løg, halvdelen af timian, halvdelen af persillen, hvedemel, salt og peber sammen i en skål. Rør det god sammen.

Form herefter blandingen til lige store bøffer.

Steg bøfferne på en pande med lidt olivenolie ved høj varme, i ca 6-7 minutter på hver side eller indtil de er gennemstegte.

Lynstegte rødder:

Skyld gulerødder godt under koldt vand. Skræl herefter gulerødderne og skær dem i mundrette stykker.

Pil rødløg og skær dem i både/mundrette stykker. Valnødderne hakkes også groft.

Varm lidt olivenolie i en pande. Tilsæt gulerødder og rødløg til panden og steg ved høj varme i ca. 5 minutter.

Tilsæt den anden halvdel af timianblade og groft hakket valnødder til panden og steg yderligere i et par minutter. Krydre med salt og peber efter smag.

Servere urtebøffer med de lynstegte rødder og de smørvendte kartofler.

Pynt med ekstra frisk persille ved servering.

God arbejdslyst & velbekomme.

S T E G T E R I S M E D K Y L L I N G

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

- 200 g. Parboiled ris
- 5 g. Hvidløg
- 1 stk. Rød peberfrugt
- 1/2 bt. Forårsløg
- 100 g. Ærter
- 250 g. Kyllingefilet
- 200 ml. Kokosmælk
- 1 Løg
- 10 g. Ingefær

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.

Skyl peberfrugt under koldt vand og fjern stokken samt kernerne. Skær den herefter ud i fine strimler.

Forårsløg skylles godt for evt. jord under koldt vand.

Skær den herefter ud i fine ringe, og brug hele forårsløget også de grønne blade. Gem lidt af forårsløgene til servering.

Pil løget og skær det ud i små tern.

Skyl ingefæren under koldt vand. Skræl ingefæren og riv den herefter fint på et rivejern.

Hak hvidløget fint med en kniv.

Rens evt kyllingen for sener og skær den ud i mundrette tern.

Varm olien op i en stor wok eller en dyb stegepande over høj varme. Tilsæt løg, hvidløg og ingefær, og steg indtil de er duftende og let gyldne.

Tilsæt kyllingeterningerne, og steg dem, indtil de er gennemstegte og gyldne på alle sider.

Hæld kokosmælken i wokken sammen med de kogte ris. Rør godt rundt, så risene er dækket af kokosmælken, og lad det simre i et par minutter, indtil retten er varm.

Tilsæt soyasauce, sukker, salt og peber efter smag. Fortsæt med at røre, indtil alt er godt blandet.

Vend ærter og peberfrugt i wokken, og lad det hele simre i yderligere et par minutter, indtil grøntsagerne er møre, men stadig sprøde.

Smag til med ekstra soyasauce, salt eller peber, hvis det er nødvendigt.

Server den stegte ris med kylling straks, drysset med friskhakket forårsløg som pynt.

God arbejdslyst & velbekomme.

Det skal du selv sørge for...

- 1-2 spsk. Rapsolie
- 1 spsk. Soyasauce
- 1/2 spsk. Sukker
- Salt og peber