

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 (brug kun halvdelen, da resten skal bruges i Forårssalaten)
- 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
- Evt. lidt piskefløde
- 1/2 tsk. Cayennepeber
- 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 - 1 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...

kyl 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. Ld 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.

**FORÅRSSALAT MED BULGUR,
ASPARGES, KARTOFFEL OG
PORTOBELLO****Vejl. tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 200 g. Skært oksekød
- 200 g. Groft bulgur
- 250 g. Grønne asparges Øko
- 250 g. Kartofler Øko
- 125 g. Svampe Portobello Mini Øko
- 1/2 stk. Peberfrugt Rød
- 1 ps. Basilikum 10 gr Øko (brug kun halvdelen, da resten skal bruges i de Italienske kødboller)
- 1 stk. Citron Øko

Det skal du selv sørge for...

- Olivenolie
- Balsamicoeddike
- Salt og peber

Sådan gør du...**Forbered bulguren:**

Skyl bulguren under koldt vand i en finmasket sigte. Fyld en gryde med dobbelt så meget vand som bulgur og brig det i kog. Tilsæt bulguren og lad det simre i ca. 10-12 minutter, eller indtil det er mørt. Afdryppes i en sigte og lad det køle af.

Grill asparges, portobello og peberfrugt:

Asparges skylles under koldt vand og det nederste led knækkes af. Skær portobello-svampene i skiver. Peberfrugten flækkes, kernehuset fjernes og skæres i strimler. Pensl asparges, portobello og peberfrugt let med olivenolie og krydr med salt og peber. Grill dem på en varm grill eller i en grillpande i ca. 4-5 minutter, indtil de er møre og har fået en let grillet overflade. Tag dem af varmen og lad dem køle af lidt.

Man kan også bruge en alm. meget varm tør stegepande, hvis man ikke vil grille.

Steg kødet:

Skær oksekødet i tynde skiver eller tern. Varm en pande op med lidt olie ved høj varme. Kom kødet på, og steg det i ca. 2-3 minutter (medium stegt). Krydre det med salt og peber. Herefter fjernes det stegte kød fra panden og lægges til side på en tallerken.

Steg kartoflerne:

Skræl kartoflerne og skær dem i mundrette tern. Opvarm lidt olivenolie i samme stegepande som kødet over medium varme og steg kartoffelternene indtil de er gyldne og møre. Krydr med salt og peber efter smag.

Samle salaten:

I en stor skål blandes den kogte bulgur med de grillede asparges, portobello-svampe og peberfrugt. Når det er vendt godt sammen fordeles det i portionskåle.

Det stegte kød samt kartoflerne anrettes nu ovenpå bulgurblandingen. Hak basilikumbladene groft og tilsæt dem til salaten. Dryp lidt ekstra olivenolie samt balsamicoeddike over salaten og krydr med salt og peber efter smag.

Servering:

Server salaten straks som en lækker og fyldig hovedret. Kan evt. serveres med lækker lunt brød.

God arbejdslyst & velbekomme.