

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.

KIKÆRTER I CREMET KARRYSOVS MED SOMUN BRØD

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 200 g. Kikærter Øko
- 200 ml. Kokosmælk
- 200 g. Blomkål Øko
- 1/2 stk. Rød peberfrugt
- 75 g. Skalotteløg
- 35 g. Tomatkoncentrat Øko
- 10 g. Koriander Øko
- 3 g. Hvidløg
- 2 stk. Somun brød

Det skal du selv sørge for...

- Salt og peber
- 1-2 tsk Karry
- 1 1/2 tsk Mild paprika
- 1/2 tsk cayenne peber
- 2 spsk olivenolie
- Evt. creme fraiche (til servering)

Sådan gør du...

Start med at ordne grøntsagerne.

Skyl blomkålen og skær den i mundrette stykker.

Pil skalotteløg og hvidløg og hak det fint.

Skyl peberfrugten og skær den i lange tynde strimler.

Pluk korianderbladene af stingerne og skyl dem grundigt. Hak bladene fint.

Bland krydderierne.

Kom paprika, cayennepeber og karry i en skål og bland det rundt.

Klargør kikærterne.

Hæld dem i en sigte og skyl dem under rindende koldt, indtil de ikke skummer længere.

Tilberedning af retten.

Varm en stor gryde op ved høj varme. Tilsæt olivenolien. Svits løg og hvidløg i gryden til løget er blevet lidt gennemsigtigt.

Tilsæt krydderierne og lad dem svitse med i ca. 1 minuts tid, under konstant omrøring. Sørg for at det ikke brænder på. Skru eventuelt lidt ned for varmen, efter krydderierne er blevet tilføjet.

Kom blomkål, peberfrugt, kikærter og tomatkoncentrat i gryden. Tilsæt også lidt vand i gryden, for at få tomatkoncentraten blandet godt ind i grøntsagerne.

Lad retten simre i ca. 5 min.

Tilsæt så kokosmælk og koriander til gryden og skru ned til lav varme. Lad retten simre i ca. 15 min.

Smag karryretten til med salt og peber og server med lunet naan brød.

God arbejdslyst & velbekomme.