

# K O P N U D L E R M E D S V A M P E , K Y L L I N G O G M I S O

## Tilberedning ca. 15 min.

### Det har du i kassen...

- 4 Grøntsagsbouillon i Breve
- 100 g. Ingefær
- 120 g. Forårsløg/Springløg
- 150 g. Svampe Bøgehat Hvid
- 300 g. Spidskål
- 280 g. Ægnudler
- ca. 150 g. Kyllingefilet uden inderfilet

### Sådan gør du...

Sæt en pande på komfuret med lidt olie.

Skær kyllingen i små tern, og steg dem på panden i 2 til 3 min, men du røre godt rundt.

Bland pulverbouillon, soyasauce, misopasta samt sesamolie sammen, og fordel det i de glas, som du har låg til - eller i dybe skåle.

Skræl og riv ingefæren fint på et rivejern.

Skyl spidskål og skær det i meget fine strimler.

Skyl forårsløgene under koldt vand og skær bunden og lidt af toppen af. Hak dem derefter fint.

Skyl svampene godt under koldt vand og del så svampene i små stykker.

Kom ingefær, forårsløg, spidskål, svampe, de små kyllingetern og spirer i de glas eller skåle som der skal serveres i, sammen med en passende portion nudler.

Når det er spisetid, så hæld kogende vand over, og lad det trække, til nudlerne er færdigtilberedte.

Det tager et par minutter, alt efter type.

Rør gerne lidt rundt undervejs, så alt opløses og blandes godt sammen.

God arbejdslyst & velbekomme.

### Det skal du selv sørge for...

- 4 spsk sojasauce
- 4 tsk misopasta
- 4 tsk sesamolie
- rapsolie
- kogende vand

## L A S A G N E T T E M E D G R Æ S K S A L A T

**Tilberedning ca. 45 min.****Det har du i kassen...**

- 500 g. Hakket oksekød, Max 12%
- 2 Løg
- 30 g. Tomatkoncentrat
- 400 g. Tomater Hakket Øko
- 1/2 Hvidløg
- 1 Peberfrugt Grøn
- 1 Agurk
- 1 Rødløg
- 400 g. Spidskål
- 4 Tomater
- 240 g. Fuldkorns lasagnette
- 200 g. Mozzarella Maxi

**Det skal du selv sørge for...**

- 2 tsk. tørret basilikum
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 2 tsk. løgpulver
- 1 tsk. paprika
- 1 spsk. majsstivelse
- 2,5 dl. mælk
- 2,5 dl. vand
- salt og peber
- 2 spsk. olivenolie
- 1-2 spsk. balsamico
- 1 spsk. tørret oregano

**Sådan gør du...**

Tænd ovnen på 200 grader varmluft.

Sæt en gryde på komfuret.

Hak løg fint og pres hvidløg i hvidløgspresser eller hak det fint.

I en gryde tilsættes lidt olie. Herefter steges løg og hvidløg ved middel høj varme.

Det hakket oksekød tilsættes og svitses til det er færdigt stegt. Så tilføjes krydderierne, majsstivelse og tomatkoncentrat.

Hakkede tomater, vand og mælk tilsættes og det hele koges op i ca. 5 minutter.

Smag til med salt/peber.

Pasta tilsættes, hvorefter hele blandingen hældes over i en ovnfast fad (evt. smurt med lidt smør, margarine eller olie – så undgår du, at det hænger for meget fast på kanterne)

Bages først ved 200 grader varmluft i 30 minutter.

Herefter tages fadet ud og den friske mozzarella smuldres udover. Bages yderligere 5 minutter. Tag fadet ud og lad det gerne stå og trække i 5 minutter inden servering.

Græsk salat.

Skyl tomaterne og skær dem i både. Skyl peberfrugt og agurk og skær dem i mundrette tynde skiver. Pil løget og halvere det. Skær rødløg i tynde skiver.

Skyld spidskål og skær spidskål i strimler

Fordel de skårne grøntsager i en skål/fad, med løget øverst, og drys med oregano. Stæk derefter med olivenolie og balsamico over salaten.

God arbejdslyst & velbekomme.

# HVIDKÅLSSUPPE MED TOPPING

## Tilberedning ca. 35 min.

### Det har du i kassen...

- 1 Løg
- 2 Porrer
- 300 g. Kartoffler
- 500 g. Hvidkål
- 1 Hønsbouillon
- 200 g. Bacontern
- 1 ps. Persille Bred 20 g.
- 1/2 Hvidløg
- 2 baguette

### Det skal du selv sørge for...

- 1 l. vand
- 2 1/2 dl fløde
- salt og peber
- rapsolie

### Sådan gør du...

Sæt en god gryde på komfuret.

Skræl kartofler.

Skyl porre under koldt vand.

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

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.

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.

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 finthakket persille og sprød bacon.

God arbejdslyst & velbekomme.

# F Y L D T S V I N E M Ø R B R A D M E D S T E G T E G R Ø N T S A G E R

## Tilberedning ca. 35 min.

### Det har du i kassen...

- ca. 600 g. Svinemørbrad
- 200 g. Boko pikant flødeost
- 3 Rødløg
- 3 Peberfrugt Rød
- 1 ps. Persille Bred 10 g.
- 200 g. Bacon i skiver
- 600 g. Kartoffler
- 1 Oksebouillon
- 15 g. Tomatkoncentrat

### Det skal du selv sørge for...

- 4 spsk. rapsolie
- 4 dl. vand
- 40 g. smør
- 2 ts. paprika
- 1 ts. cayennepeber
- 3 spsk. hvedemel
- 2 spsk. engelsk sauce
- 2 dl. piskefløde
- salt og peber

### Sådan gør du...

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 smør.

Brun mørbraden af på alle sider.

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

Skyl kartofler godt under koldt vand og skær dem evt. i tynde skive. 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 ved 200 grader varmluft i 20-25 minutter.

I mens 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.