

KYLLINGEFRIKADELLER MED LÆKKER
RABARBERSAUCE OG RIS**Vejl. tilberedning ca. 40 min.****Det har du i kassen...**

- 1 ps. Purløg Øko 20 gr.
- 600 g. Hakket kyllingekød
- 100 g. Skalotteløg
- 500 g. Rabarber
- 1 stk. Citron Øko
- 100 g. jordskokker Øko
- 400 g. Basmatiris Øko

Det skal du selv sørge for...

- 1 æg
- 1 1/2 dl havregryn
- 2 tsk salt
- Peber
- Rapsolie (Til stegning)
- 250 ml Madlavningsfløde 8%
- 1 spsk. Flydende honning

Sådan gør du...

Start med at tænde ovnen på 140 grader varmluft.

Klargør rabarber og jordskokker.

Skær bladene af rabarberne og skyl stænglerne grundigt under koldt vand. Skær dem i mundrette stykker.

Skræl jordskokker og skyl dem under koldt vand. Skær dem i små mundrette stykker.

Halver citronen, og pres saften. Gem halvdelen af saften til saucen.

Kom rabarber, jordskokker, flydende honning og halvdelen af citronsaften i en skål og vend det godt rundt. Beklæd en bageplade med bagepapir og fordel rabarber og jordskokker herpå. Bag dem midt i ovnen i ca. 30 min.

Lav kyllingefars.

Pil skalotteløg og hak det fint.

Skyl purløg og klip det i små stykker. Gem den ene halvdel til servering. Kom det hakkede kyllingekød i en skål og rør kødet godt sammen med salt.

Tilsæt løg og halvdelen af purløget til farsen og rør rundt. Kom æg, havregryn og peber efter smag i farsen og vend det hele godt sammen. Lad farsen hvile i skålen i køleskabet i ca. 15 min.

Sæt ris over og kog mens farsen hviler.

Skyl 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 for varmen. Lad risene småsimre i 10 min under låg. Efter 10 min, fjern risene fra varmen, men lad dem stå under låg i yderligere 10 min.

Steg frikadellerne og lav saucen, mens risen hviler under låg.

Varm en pande op ved høj varme og kom olie på. Dyp en spiseske i lidt vand og form frikadeller af farsen, med skeen og din håndflade. Steg frikadellerne ca. 5 min på hver side, på panden, eller til de er gyldne og gennemstegte.

Kom madlavningsfløde i en gryde og kog det stille op. Kom den anden halvdel af citronsaften i fløden og smag til med salt og peber. Tag jordskokker og rabarber ud af ovnen og vend begge dele i saucen.

Servering.

Server de lune kyllingefrikadeller med ris og rabarber/jordskoksauce. Drys med det resterende purløg på toppen.

God arbejdslyst & velbekomme.

L Y N S T E G T W O K M E D S K I N K E S T R I M L E R**Vejl. tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 600 g. Skinkekød i strimler
- 1 stk. Spidskål
- 400 g. Gulerødder Øko
- 400 g. Fuldkornsnudler
- 2 Hvidløg
- 150 g. Bønnespirer Øko
- 150 g. sukkerærter

Det skal du selv sørge for...

- 2 spsk. Sojasauce
- 2 spsk. Brun farin eller anden sukker
- 1 1/2 spsk. Hvidvinseddike
- 1-2 tsk. Chiliflager
- 2 spsk. Rapsolie

Sådan gør du...**Klargør grøntsagerne.**

Fjern det yderste blad på spidskålen og skyl spidskålshovedet grundigt under koldt vand. Skær spidskålet i kvarte, ved først at halvere det fra bund til top, og dernæst halver igen. Fjern stokken fra hver kvarte del og skær spidskålet i tynde strimler.

Skræl gulerødderne og skyl dem grundigt under koldt vand. Skær dem i tynde lange strimler.

Pil hvidløg og hak det fint.

Skyl bønnespirerne i en sigte under koldt vand.

Lav wokken.

Rør sojasauce, brun farin eller anden sukker, hvidvinseddike og chiliflager i en skål.

Varm en stor pande eller wok op ved høj varme og kom olie på.

Svits hvidløg kort på panden eller i wokken, i ca. 1 min, uden at det bliver brunt.

Tilsæt skinkestrimlerne og spred dem ud på panden eller i wokken, lad dem derefter ligge uden at røre ved dem de første 30 sek.

Vend nu rundt så skinkestrimlerne brunes på alle sider. Tilføj saucen til panden eller wokken og lad kødet ligge og simre lidt deri, ca. 4 min.

Kom så spidskål, sukkerærter og gulerødder på og vend rundt. Lad det hele stege sammen i ca. 3-5 min.

Tilbered nudlerne mens wokken steger.

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.

Hæld vandet fra gennem en sigte og vend nudlerne i wokken. Tilføj også bønnespirerne og vend forsigtigt rundt.

Drys eventuelt den færdige wok med lidt chiliflager, for lidt ekstra styrke.

God arbejdslyst & velbekomme.

KRYDRET SHAKSHUKA MED SPINAT OG KARTOFFEL

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 750 g. Kartoffler Øko
- 800 g. Hakkede tomater Øko
- 1 stk. Rødløg
- 300 g. Helbladet spinat Frossen
- 200 g. Mark champignon Øko
- 1 ps. Bred persille Øko 20 gr
- 2 Hvidløg

Det skal du selv sørge for...

- 6 Æg
- 1-2 spsk. Paprika
- 1-2 tsk. Stødt koriander
- 1 tsk. Stødt kanel
- 1 tsk. Chiliflager
- Rapsolie til stegning

Sådan gør du...

Start med at koge kartoflerne.

Skyl og skrub kartoflerne grundigt under koldt vand. Kom kartoflerne i en stor gryde og fyld den med koldt vand, til de er helt dækkede. Kom lidt salt i vandet og bring vandet i kog i gryden. Lad kartoflerne koge indtil de er møre, men stadig har lidt bid, ca. 15-20 minutter.

Klargør fyldet mens kartoflerne koger.

Pil rødløg og hvidløg og hak dem fint.

Skyl persillen grundigt og hak halvdelen fint. Gem den anden halvdel til servering.

Skær bunden af champignonerne og kassér den. Skyl champignonerne grundigt, men forsigtigt, under koldt vand. Skær dem herefter i små tern.

Kog noget vand i en elkedel. Kom det frosne spinat i en skål og hæld det kogende vand henover. Lad spinaten ligge i vandet i ca. 2 min. til det er optøet.

Hæld spinaten i en si, for at fjerne vandet og lad det afdryppe lidt.

Tænd ovnen på 180 grader varmluft, når kartoflerne har kogt færdigt.

Skær de kogte kartofler i mundrette tern.

Lav shakshukaen.

Varm en stor pande eller wok op ved høj varme og tilføj olie.

Kom rødløg, hvidløg og champignon på panden eller i wokken og lad det stege ca. 3 min. til vandet fra svampene er fordampet.

Tilføj paprika, stødt koriander, kanel og chiliflager og rør rundt. Lad det stege med ca. 1 min.

Kom kartoffeltern og spinat i panden eller wokken og vend rundt. Lad det stege med i ca. 2 min.

Tilføj så de hakkede tomater og den hakkede persille og vend rundt. Kom hele blandingen i et stort ovnfast fad. Lav fordybninger i retten svarende til antallet af æg, og slå et æg ud i hver fordybning.

Bag shakshukaen midterst i ovnen i ca. 10-15 min, til æggene er stivnede.

Servering.

Server den varme shakshuka med frisk persille på toppen.

God arbejdslyst & velkomme.

T A B O U L E H P Å P E R L E B Y G M E D S T E G T
L A K S O G L I M E D R E S S I N G**Vejl. tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 400 g. Perlebyg Øko
- 500 g. Laksefilet
- 2 stk. Agurk
- 250 g. Cherry tomater
- 2 stk. Rødløg
- 1 stk. Limefrugt Øko

Det skal du selv sørge for...

- 2 dl. Creme fraiche 18%
- 1 spsk. Flydende honning
- 1 spsk. Rapsolie til stegning
- 1 spsk. Hvidvinseddike
- Salt og peber

Sådan gør du...**Start med at koge perlebyggen.**

Skyl perlebyggen i en sigte under koldt vand. Bring en gryde med rigeligt usaltet vand i kog og kom perlebyggen i. Kog perlebyggen mør under låg i 15-20 minutter, men hold øje med at det ikke koger over. Hvis der er overskydende vand, når perlebyggen har kogt færdig, sies dette fra. Smag den til med salt og rør en smule olivenolie i, for at den ikke klistre sammen.

Kom perlebyggen på en tallerken eller i en skål og sæt på køl, så den kan køle af.

Klargør grøntsagerne, mens perlebyggen koger.

Skyl agurk grundigt under koldt rindende vand og skær enderne af. Skær agurken i små tern.

Skyl også tomaterne grundigt under koldt rindende vand og skær dem i små tern.

Pil rødløg og hak det fint.

Kom rødløg, agurk og tomat i en serveringsskål.

Lav limedressing og saml tabouleh-salaten.

Skyl limen og riv halvdelen af skallen på den fine side af et rivejern. Halver limen og pres saften af begge halvdele.

Bland creme fraiche, limesaft og skal, flydende honning, hvidvinseddike og salt og peber efter smag i en skål.

Kom den afkølede perlebyg og limedressing ned i skålen til grøntsagerne og vend godt rundt.

Tilbered laksen.

Skær forsigtigt skindet af laksen og skær kødet i store mundrette stykker.

Varm en pande op ved høj varme og tilsæt olie.

Steg laksestykkerne på panden i ca. 5 min. til de er gennemstegte. Vend dem forsigtigt rundt undervejs i stegningen, så alle siderne kan få en skorpe.

Servering.

Server den friske tabouleh-salat med de stegte laksestykker på toppen.

God arbejdslyst & velbekomme.