

PASTASALAT MED KYLLING OG SALATOST

Vejl. tilberedning ca. 30 min.

Det har du i kassen...

- 400 g. Fuldkorns pasta
- 600 g. Kylling
- 1 Rød peberfrugt
- 1 Agurk
- 3 stk. Tomater
- 150 g. Salatost

Sådan gør du...

Pasta:

Sæt en gryde over med rigeligt vand og tilsæt lidt salt. Når vandet koger tilsættes pastaen.

Når pastaen er kommet i det kogende vand, sænkes varmen til middeltemperatur og koges i 8-10 minutter, indtil den er al dente.

Køl pastaen ned med det samme under koldt vand, så den ikke koger videre. Si pastaen fra vandet når den er kølet ned.

Rens kyllingen for sener. Skær den herefter ud i mundrette tern.

Varm en pande med olie op ved høj varme. Steg kylling stykkerne et par minutter og krydre dem med salt og peber. Tag kyllingen af panden og læg den til side på en tallerken.

Marinade:

I en skål røres marinaden af olivenolie, tørret oregano, akacia honning. Husk at smage marinaden til med salt og peber.

Skyl tomaterne under koldt vand og skær dem herefter i mundrette stykker.

Skyl agurken og del den på langs.

Skrab kernerne i midten ud med en tsk. Skær herefter hver halvdel ud i skiver på ca 1 x 1 cm.

Skyl peberfrugten under koldt vand. Skær toppen med stilken af og del den i 2 halvdele. Fjern kernerne fra peberfrugten, hvorefter den skæres ud i fine strimler.

I en stor skål blandes pastaen sammen med de stegte kylling stykker og de skåret grøntsager.

Marinaden tilsættes til pastasalaten og vendes godt rundt.

Til sidst tilsættes salatosten og vendes yderligere rundt i skålen.

Smag pastasalaten til med salt og peber.

Anret pastasalaten på en tallerken og servere.

God arbejdslyst & velbekomme.

Det skal du selv sørge for...

- 4 spsk. Olivenolie
- 1 spsk. Tørret oregano
- 2 tsk. Akacia honning
- Raps olie
- Salt og peber

TORTELINI I FAD MED ÆRTER OG BROCCOLI

Vejl. tilberedning ca. 35 min.

Det har du i kassen...

- 500 g. Ærter
- 1 stk. Broccoli
- 200 g. Revet mozzarella
- Bredbladet persille
- 700 g. Pasta Tortellini med Ostefyld

Det skal du selv sørge for...

- 4 spsk. Hvedemel
- 6 dl. mælk
- Salt og peber
- Stødt muskatnød
- 40 g. Smør
- Lidt raps olie

Sådan gør du...

Forvarm ovnen til 200 grader varmluft.

Skyl broccoli under koldt vand og skær den herefter ud i små buketter.

Sæt en middel stor gryde på komfuret ved høj varme, med let saltet vand.

Når vandet koger tilsættes broccoli og pastaen til vandet.

Kog broccolien sammen med fyldt pasta i 3-4 minutter.

Hæld pasta og broccoli i et dørslag/si og lad dem dryppe af.

Find et ildfast fad og smør det godt med olie.

Skyl ærterne inden brug.

Bland pasta og broccoli blandingen med ærterne og fordel alt jævnt i et ildfast fad.

Sæt en gryde på komfuret med smør. Smelt smørret i gryden.

Tilsæt hvedemelet og rør blandingen sammen under middel høj varme.

Hæld mælken i gryden lidt af gangen og pisk godt mens du tilsætter den.

Pisk indtil eventuelle klumper forsvinder og du har en jævn masse.

Bring blandingen i kog og lad den simre i et par minutter under jævnlig omrøring, indtil saucen begynder at tykne.

Rør den revne ost i saucen og rør det godt rundt.

Smag saucen til med stødt muskatnød, salt og peber.

Fordel saucen over pastaen og grøntsagerne i det ildfaste fad.

Bag retten i ovnen ved 200 grader varmluft i cirka 15 minutter, indtil overfladen er gylden og lækker.

Skyl persillen under koldt vand og ryst den for vand.

Hak persillen fint på et skærebræt.

Servere retten med frisk hakket persille.

God arbejdslyst & velbekomme.

**F A D K O T E L E T T E R M E D R I S O G
Æ B L E S A L A T****Vejl. tilberedning ca. 35 min.****Det har du i kassen...**

- 600 g. Koteletter
- 2 Løg
- 200 g. Champignon
- 1 Grøntsagsbouillon
- 2 ds. Tomatkoncentrat
- 400 g. Basmati ris
- 4 stk. Æbler
- 1 Broccoli
- 1 Citron

Sådan gør du...

Forvarm ovnen til 200 grader varmluft.

Skyl herefter risene i en sigte under koldt vand inden de skal koges.

Kom vand i en gryde sammen med lidt salt. 1 del ris til 1 1/2 del vand. 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.

Skyl æblerne under koldt vand og del dem i 4 stykker. Fjern kernehuset fra æblerne og skær dem i små tern. Pres saften ud af citronen og rør citronsaft, olivenolie, salt og peber sammen i en skål. Vend herefter æbletern heri.

Skyl broccoli under koldt vand og skær den herefter ud i små buketter.

Damp broccolien i en gryde med lidt let saltet vand i 2 min. Dræn den for vand og køl den ned. Når den er nedkølet, blandes den med æblesalaten.

Hak hasselnødderne groft og drys dem i salaten.

Find et ildfast fad og smør det godt med olie.

Krydre koteletterne med salt, peber og paprika og brun dem ved høj varme på begge side, i en gryde eller på en pande med høj kant.

Læg herefter koteletterne i det ildfaste fad.

Skyl champignoner under koldt vand og rens den evt for jord rester. Del champignonerne i kvarte. Fordel dem over koteletterne i fadet.

Pil løg og skær det i fine små tern.

Svits løg på samme pande/gryde som koteletterne og kom cremefraiche ved. Hæld fløde, bouillon og tomatpure ved og lad det komme i kog.

Smag til med salt og peber.

Hæld saucen over koteletterne og sæt fadet i en 200 grader i ca. 25 min.

Servere retten med ris og æblesalat til.

God arbejdslyst & velbekomme.

Det skal du selv sørge for...

- Salt og peber
- Paprika
- 2 spsk. Olivenolie
- 50 g. Hasselnødder
- 2 1/2 dl. Cremefraiche 38%
- 5 dl Fløde

GRÆSK BØF MED KARTOFLER OG
SALAT**Vejl. tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 600 g. Hakket oksekød, Max 12%
- 1 Løg
- 900 g Kartoffler
- 1 stk. Romaine salat
- 4 stk. Tomat
- 1 stk. Agurk
- 1 Rødløg
- 150 g. Salatost

Det skal du selv sørge for...

- 2 tsk. Tørret oregano (bøffer)
- 2 tsk. Tørret timian
- 3 tsk. Tørret oregano
- Salt og peber
- 2 spsk. Olivenolie
- 2 spsk. Hvidvinseddike

Sådan gør du...**Kartofler:**

Skyl kartoflerne grundigt under koldt vand for at fjerne eventuel jord eller snavs.

Skræl kartoflerne, hvis ønsket, eller lad skrællen sidde på for en mere rustik kartoffelsalat.

Skær kartoflerne i lige store stykker, så de koger jævnt.

Anbring kartoflerne i en stor gryde og dæk dem med koldt vand, så der er cirka 2-3 cm vand over kartoflerne.

Tilsæt en god portion salt til vandet.

Bring vandet i gryden i kog ved høj varme. Når vandet koger, sænkes til lav varme, og kartoflerne simrer i ca. 12-15 minutter, eller indtil de er møre, men stadig faste.

Du kan tjekke kartoflerne ved at stikke en kniv eller kødnål ind i en kartoffel.

Når kartoflerne er færdige, hældes koldt vand over dem. Dræn vandet fra med en sigte

Lad kartoflerne afkøle lidt, inden de bruges.

Salat:

Skyl salaten under koldt vand og ryst den fri for vandet. Snit herefter salaten fint.

Skyl tomaterne under koldt vand og skær tomaterne i halve både.

Skyl agurken og skær den ud i mundrette tern.

Skræl rødløg og skær det herefter fint ud i strimler.

Fordel kartofler, snittet salat, tomater og agurk jævnt på et fad. Drys rødløg og salatost over grøntsagerne.

I en lille skål, blandes olivenolie og hvidvinseddike sammen til dressingen. Tilsæt tørret oregano samt salt og peber efter smag. Dryp dressingen over kartoffelsalaten

Græsk bøf:

Pil løget og snit det fint.

Bland det hakket oksekød, finthakket løg, oregano, timian og salt sammen. Form blandingen til lige store bøffer.

Steg bøfferne ved høj varme enten på en grill eller på en pande, i 5-7 minutter på hver side eller indtil de er gennemstegt.

Server græske bøffer sammen med kartoffelsalaten.

God arbejdslyst & velbekomme.