

KYLLINGELASAGNE MED SQUASH, MAJS
OG PEBERFRUGT**Vejl. tilberedning ca. 40 min.****Det har du i kassen...**

- 1 Løg
- 1 Peberfrugt
- 2 ds. Hakket tomater
- 1 pk. Lasagneplader
- 1 stk. Mozzarella
- 200 g. Løse majs
- 500 g. Kylling
- 1 Squash

Sådan gør du...

Forvarm ovnen til 180°C.

Skræl løg og hak dem fint i små tern.

Skyl peberfrugt under koldt vand og skær den i tynde strimler.

Skyl squash under kold vand. Skær top og bund fra den. Herefter skæres den ud i skiver på ca 1 cm tykkelse.

Kyllingen tjekkes for evt. sener og skæres derefter ud i mundrette tern.

Steg de finthakkede løg i en stor pande eller gryde, indtil de er bløde og gennemsigtige.

Tilsæt de skårne røde peberfrugter og kyllingeterne til panden. Steg indtil kyllingen er gennemstegt og peberfrugterne er møre.

Tilsæt de hakkede tomater, fløden samt oregano/rosmarin og lad det simre i et par minutter.

Smag til med salt og peber efter behov.

I et smurt ovnfast fad, læg et lag lasagneplader i bunden. Fordel halvdelen af kyllingeblendingen ovenpå lasagnepladerne.

Drys halvdelen af de løse majs over kyllingeblendingen.

Læg et lag skiver af grøn squash på majsene. Gentag lagene med lasagneplader, kyllingeblending, majs og squash.

Top lasagnen med skiveskåret mozzarella.

Dæk fadet med alufolie og bag lasagnen i den forvarmede ovn i ca. 30-40 minutter, indtil lasagnepladerne er møre, og osten er gyldenbrun og boblende.

Server varm og nyd din lækre kyllingelasagne.

God arbejdslyst & velbekomme.

Det skal du selv sørge for...

- Salt og peber
- 1 1/2 tsk. Rosmarin
- 1 1/2 tsk. Oregano
- 2 dl. Fløde
- Rapsolie (til ovnfast fad)
- Olivenolie (stegning)

S K I N K E S C H N I T Z L E R M E D S T E G T E
K A R T O F L E R O G G R Ø N T**Vejl. tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 4 stk. Skinkeschnitzel
- 1 kg. Kartoffler
- 2 Broccoli
- 1 stk. Citron
- 50 g. Høvlet peberrod
- 45 g. Kapers

Sådan gør du...

Start med at forberede kartoflerne.

Skræl kartoflerne. Skær herefter dem i skiver på 20-30 mm tykkelse. Skyl dem grundigt under koldt vand.

Kog kartoflerne i letsaltet vand indtil de er møre, men stadig har lidt bid, cirka 10-15 minutter.

Afdryp dem derefter og hold dem varme i gryden.

Imens kartoflerne koger, forbered broccoli ved at skære dem i mindre buketter og skyl dem grundigt under koldt vand.

Skær citronen i skiver og derefter i halve skiver.

Varm en stor stegepande op med lidt olie ved høj varme. Schnitzlerne krydres med paprika, salt og peber.

Når panden er varm, steges skinkeschnitzlerne i ca. 3-4 minutter på hver side, indtil de er gyldne og gennemstegte.

I en separat gryde, koges broccoli buketterne i letsaltet vand i ca. 5-6 minutter, indtil de er møre men stadig sprøde. Afdryp dem derefter godt.

Kom smørret i en gryde ved middelvarme og lad det smelte. Når det er smeltet og vollen er faldet til bunds skrues der lidt op for blusset.

Smørret skal bruse for, at det brunes og får en smag og duft af nødder.

Server skinkeschnitzlerne med de kogte kartofler, broccoli, skiver af citron, høvlet peberrod og kapers på toppen med brunet smør.

God arbejdslyst & velbekomme.

Det skal du selv sørge for...

- 2 tsk. Mild paprika
- 1 tsk. Groft salt
- Friskkværnet peber
- Rapsolie til stegning
- Smør til sauce

OKSEKØDSSALAT MED FRISKE
GRØNTSAGER**Vejl. tilberedning ca. 25 min.****Det har du i kassen...**

- 500 g. Oksekød 12%
- 40 g. Radiser
- 1 ps. Bredbladet persille
- 1 Spidskål
- 2 stk. Tomater
- 1 stk. Citron
- 200 g. Rabarber
- 100 g. Majroe
- 2 stk. Hjerte Salat

Sådan gør du...

Opvarm en pande ved høj varme og steg det hakkede oksekød, indtil det er brunet og fuldt tilberedt.

Krydr med salt og peber efter smag.
Sæt til side og lad det køle lidt af.

Majroen skylles under koldt vand. Skær top og bund af roen.
Herefter deles den og snittes i fine tynde strimler.

Rabarberen skylles også under koldt vand og bund og top skæres fra.

Læg den på et skærebræt og skær den ud i fine små stykker 1 cm i tykkelsen.

Skyl radiserne under koldt vand og skær dem i skiver.

Spidskålen og hjertesalaten skylles under koldt vand og snittes herefter i fine strimler.

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

I en stor skål blandes majroe, persille, rabarber, radiser, spidskål, hjertesalat og tomater.

I en lille skål blandes alle ingredienserne til dressingen grundigt.

Tilsæt det stegte oksekød til grøntsagsblandingen i skålen og hæld dressingen over.

Bland godt, så alle ingredienserne er jævnt fordelt og dækket af dressingen.

Skyl persillen godt under koldt vand og hak den groft.

Server straks med groft hakket persille pyntet på toppen.

God arbejdslyst & velbekomme.

Det skal du selv sørge for...

- 3 spsk olivenolie (Dressing)
- 2 spsk balsamicoeddike (Dressing)
- 1 spsk honning (Dressing)
- Saften fra 1 citron (Dressing)
- Salt og peber efter smag

**CREMET KALKUNBRYST MED
GRØNTSAGER I FLØDESAUCE & RIS****Vejl. tilberedning ca. 30 min.****Det har du i kassen...**

- 400 g. Gulerødder
- 400 g. Porrer
- 400 g. Parboiled ris
- 1 ps. Timian
- 500 g. Kalkunbryst

Sådan gør du...

Start med at koge risene.

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

Kom 2 del vand til 1 del ris i en gryde sammen med lidt salt. 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. Dræn dem herefter for vandet.

Forbered kalkunbrystet.

Rens kalkunbrystet for evt. sener. Skær det herefter ud i mundrette skiver.

Kalkunskiverne krydres med salt og peber efter smag.

Steg kalkunbrystet i varm rapsolie i en stor pande eller gryde ved høj varme.

Steg indtil det er gyldent på begge sider og gennemstegt. Tag kalkunen op af panden/gryden og læg den til side.

Skyld gulerødderne under koldt vand og skrub dem godt for jord. Gulerødderne skæres herefter ud i skiver af ca 1/2-1 cm.

Del porren i to ved at skære et snit fra toppen til der, hvor porren er helt hvid.

Skyld porrerne i en skål med vand. Lad den eventuelt ligge i blød et par minutter. Skyld grundigt med vand.

Skær herefter porren ud i skiver på ca 1/2 cm i tykkelsen.

Hak timian fint på et skærebræt.

I den samme pande/gryde som kalkunen blev stegt, tilsæt skivede gulerødder og porrer. Steg dem i et par minutter, indtil de begynder at blive bløde.

Drys hvedemel over grøntsagerne i panden og rør godt rundt, så det danner en pasta.

Tilsæt gradvist vand og madlavningsfløde, mens du rører konstant, indtil sauce begynder at tykne.

Tilsæt hakket timian og smag til med salt og peber.

Læg kalkunskiverne tilbage i panden med den cremede sauce og lad det simre i et par minutter, så den blandes godt sammen.

Server kalkunbrystet med den cremede sauce over risene og nyd den lækre, hjemmelavede ret.

God arbejdslyst & velbekomme.

Det skal du selv sørge for...

- 1½ spsk rapsolie
- 2 dl madlavningsfløde
- 2½ dl vand
- 3 spsk hvedemel
- ¼ dl vand (Mel)
- ¼ tsk groft salt
- Friskkværnet peber efter smag