

**STEGT FLÆSK MED PERSILLESAUCE,
KARTOFLER OG SYRLIG RÅKOST****Vejl. tilberedning ca. 40 min.****Det har du i kassen...**

- 800 g. Flæsk i skiver
- 200 g. Gulerødder Øko
- 200 g. Rødbeder Øko
- 1 stk. Citron Øko
- 1 kg. Kartoffler Øko
- 30 g. Valnøddebrud
- 1 ps. Krus persille Øko 20gr.

Det skal du selv sørge for...

- 70 g. Smør
- 4 spsk. Hvedemel
- 6- 6 1/2 dl Mælk
- Salt og peber

Sådan gør du...

Start med at tænde ovnen på 175 grader varmluft.

Tilbered flæsket.

Læg flæskeskiverne på en rist beklædt med bagepapir og drys lidt salt over.

Placer risten i en bradepande og kom det hele i ovnen når den er varm.

Steg flæsket i ca. 30-40 min i ovnen, og vend skiverne et par gange undervejs i tilberedningen. Du kan naturligvis også stege flæsket på en grill.

Klargør resten mens flæsket er i ovnen.

Kog kartoflerne.

Skræl kartoflerne og skyl dem grundigt under koldt vand.

Kom kartoflerne i en stor gryde og fyld den med koldt vand, til de er helt dækkede.

Kog kartoflerne i letsaltet vand indtil de er møre, men stadig har lidt bid, cirka 15-20 minutter.

Afdryp dem derefter og hold dem varme i gryden under låg. Gem evt. lidt af kartoffelvandet til sauceen.

Lav persillesauce, mens kartoflerne koger.

Pluk persillen af stilkene og skyl den grundigt. Dup dem tørre med køkkenrulle eller viskestykke.

Hak persillen fint.

Smelt smør i en tykbundet gryde uden at brune det.

Tilsæt hvedemel og rør godt, indtil det danner en jævn pasta.

Tilsæt gradvist mælken til gryden, under konstant omrøring, indtil sauceen tykner og bliver glat. Du kan starte med at tilsætte et par dl. kartoffelvand, det giver en god smag.

Smag til med salt og peber efter behov og rør herefter den finthakkede persille i sauceen.

Lav råkost.

Skræl gulerødder og rødbede og skyl dem under koldt vand.

Riv både rødbede og gulerod på den grove side af et rivejern.

Kom de revne grøntsager i en serveringsskål.

Pres citronen.

Hak valnødderne groft.

Vend både valnødder og citron i skålen.

Servering.

Server den sprøde flæsk, med kogte kartofler, persillesauce og syrlig råkost.

God arbejdslyst & velkomme.

CITRON KYLLING MED FETTUCCHINE I CREMEDE ÆRTER

Vejl. tilberedning ca. 35 min.

Det har du i kassen...

- 600 g. Kyllingefilet
- 500 g. Fine ærter
- 400 g. Fettuccine pasta
- 2 Hvidløg
- 8 g. Grøntsagsbouillon i breve
- 1 stk. Citron Øko

Det skal du selv sørge for...

- 250 ml Madlavningsfløde 19%
- Salt og peber
- 2 spsk. Olivenolie (Kylling)
- Rapsolie (Stegning)
- 5 dl Vand

Sådan gør du...

Start med at tænde ovnen på 180 grader varmluft.

Lav citron kylling.

Skyl citronen grundigt under koldt vand. Riv skallen af hele citronen på den fine side af et rivejern. Sørg for kun at få skallen og ikke for meget af det hvide med. Halver herefter citronen og pres saften ud.

Bland olivenolie, citronsaft, citronskal, salt og peber i en skål.

Smør et ovnfastfad med olie og kom kyllingefiletterne i.

Hæld citronmarinaden over kyllingerne og vend godt rundt, så den er fordelt godt på alle filetterne.

Steg kyllingen i ovnen i ca. 20-30 min. eller til kyllingen er gennemstegt.

Lav ærtcremen mens kyllingen er i ovnen.

Kog vandet og opløs grøntsagsbouillon heri.

Pil hvidløg og hak det fint.

Varm en bred gryde op ved høj varme og tilføj rapsolie. Svits hvidløg kort heri. Kom ærter og grøntsagsbouillon i gryden og skru ned for varmen.

Kog ærterne i ca. 8 minutter.

Stavblend blandingen så det bliver til en ensartet cremet masse.

Tilsæt madlavningsfløde og salt og peber efter smag.

Lad ærtcremen stå og småsimre under låg, mens pastaen koges.

Kog pasta.

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

Pastaen koges i ca. 7 minutter, indtil den er al dente.

Dræn pastaen for vand gennem en sigte og kom den ned i gryden til ærtcremen.

Vend forsigtigt rundt indtil du får en cremet konsistens på pasta og ærtcreme.

Servering.

Skær den stegte citronkylling i skiver og læg dem oven på den cremede pasta, i en dyb tallerken. Du kan evt. servere med lidt både af resten af citronen, som smager godt af "presse" ud over.

God arbejdslyst & velbekomme.

A F R I K A N S K I N S P I R E R E T K Ø D S A U C E I T A C O S K A L L E R

Vejl. tilberedning ca. 40 min.

Det har du i kassen...

- 600 g. Hakket oksekød 12%
- 1 stk. Løg
- 1 Hvidløg
- 800 g. Hakkede tomater Øko
- 400 g. Kidneybønner Øko
- 1 ps Koriander Øko 10gr.
- 8 stk. Tacoskaller
- 400 g. Gulerødder Øko

Det skal du selv sørge for...

- 1-2 tsk. Stødt koriander
- 2-3 tsk. Paprika
- 2 tsk. Stødt kanel
- 2-3 spsk. Balsamico eddike
- Salt og peber
- Rapsolie (Stegning)
- evt. Creme fraiche til toppen

Sådan gør du...

Kødsauce.

Pil løg og hvidløg og hak det fint.

Skræl gulerødderne og skyl dem grundigt. Riv dem på den grove side af et rivejern.

Pil korianderbladene af stilkene og skyl bladene. Hak halvdelen af korianderbladene groft. Gem den anden halvdel til servering.

Bland stødt koriander, paprika og stødt kanel i en lille skål.

Varm en stor gryde op ved høj varme og tilføj rapsolie.

Kom løg og hvidløg på og svits det kort til løgene er gyldne men uden af branke.

Kom det hakkede oksekød i gryden og brun det godt af, så kødet er helt smuldret. Når oksekødet er brunet tilsæt så krydderierne og rør godt rundt.

Lad det hele stege lidt i ca. 1 min.

Hæld de hakkede tomater i gryden og skru ned for varmen.

Lad saucen småsimre i ca. 25-30 min under låg, men under omrøring en gang i mellem.

Dræn kidneybønner.

Hæld kidneybønnerne i en sigte og skyl dem grundigt.

Efter saucen har simret i 30 min. tilsættes kidneybønner og det hakkede koriander.

Rør rundt og lad saucen simre yderligere ca. 5 min uden låg.

Servering.

Server kødsaucen i tacoskaller, toppet med cremefraiche og friske koriander blade.

Tacoskallerne kan varmes i 2 min. i en varmluftovn på 180 grader.

God arbejdslyst & velbekomme.

KARTOFFELPIZZA MED HJEMMELAVET
BASILIKUMPESTO**Vejl. tilberedning ca. 35 min.****Det har du i kassen...**

- 4 stk. MIB Pizza dej
- 500 g. Kartoffler Øko
- 2 stk. Rødløg
- 1 ps. Basilikum Øko 20gr.
- 20 g. Valnøddebrud
- 2 Hvidløg
- 125 g. Mozzarella

Det skal du selv sørge for...

- 1 spsk. Olivenolie (Kartofler)
- 2-3 tsk Tørret rosmarin
- 3 spsk. Olivenolie (Pesto)
- Flagesalt eller groft salt

Sådan gør du...

Tænd ovnen på 275 grader varmluft eller varmere hvis din ovn kan (maks. 300 grader) og sæt en bageplade eller pizzasten i midten af ovnen. Lad den varme op sammen med. Pizzærne kan også laves på en pizzasten på grillen.

Klargør fyldet.

Skræl kartoflerne og skyl dem grundigt. Skær dem i meget fine tynde skiver, gerne på et mandolinjern.

Fyld en skål med koldt vand, olivenolie og salt og peber.

Læg kartoffelskiverne i vandet til de skal bruges.

Pil rødløg, halver det og skær også det i fine tynde skiver.

Lav basilikumpesto.

Pil hvidløg.

Pluk basilikum af stilkene og skyl bladene grundigt.

Kom olivenolie, basilikum, valnødder, hvidløg, salt og peber i en minihakker eller blender og blend det godt sammen. Hvis du vil have mere basilikumsmag, så kan du blende lidt af stilkene med.

Saml pizzaen.

Rul pizzadejene ud og smør hver pizza med basilikumpesto. Gem eventuelt lidt til servering.

Dræn kartoffelskiverne for vand og fordel dem på pizzaerne.

Fordel rødløg på alle pizzaerne og pluk små stykker af mozzarella og fordel også det på pizzaerne.

Drys hver pizza med tørret rosmarin.

Bag pizzaerne en af gangen i ca. 8-10 min., til de er blevet gyldne i skorpen.

Servering.

Server den færdigbagte pizza med lidt salt og resten af basilikumpestoen på toppen.

God arbejdslyst & velbekomme.