

# TÆRTE MED RODFRUGTER OG PØLSER

**Vejl. tilberedning ca. 40 min.**

## Det har du i kassen...

- 4 stk. Gulerødder
- 400 g. Pastinak
- 1 Porrer
- 1 Løg
- 10 g. Ingefær
- 240 g. Cocktailpølser
- 1 stk. Tærte dej 700 g

## Det skal du selv sørge for...

- 1 ½ tsk. Salt
- 1 ½ tsk. Peber
- 1 spsk. Olie til stegning
- 3 stk. Æg
- 3 dl. Mælk
- 2 tsk. Majsstivelse
- ½ tsk. Muskatnød

## Sådan gør du...

Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

Find en tærteform frem og smør den med olie.

Rul dejen ud så den passer i størrelsen med tærteformen. Lig dejen over formen og tryk den godt ud med fingrene. Sørg for, at den kommer godt op ad kanterne.

Prik herefter tærtebunden i bunden med en gaffel.

Sæt herefter tærtebunden i ovnen og forbag den i 10 minutter.

Når bunden har forbagt i 10 minutter, tager du den ud af ovnen, men lad ovnen forblive tændt.

Skræl gulerødderne og pastinakkerne, og skyl dem bagefter under koldt vand.

Riv dem herefter grove på et rivejern eller snit dem meget fint med en kniv.

Skær top og bund af porren, og skyl den grundigt under koldt vand. Porren snittes i fine tynde ringe.

Pil løget, og hak det fint med en kniv.

Skyl ingefæren godt under koldt vand og skræl den bagefter. Riv ingefæren på den fine side af et rivejern eller snit den meget fint med en kniv.

Pølserne skæres på skrå, så du får stykker på ca 2 centimeter.

Kom olie på en stor stegepande eller i en mellemstor gryde, og varm den op til høj varme.

Kom gulerødder, pastinak, porre, løg og ingefær på panden, og steg dem i 5 minutter.

De skal være let gyldne. Husk at røre rundt undervejs. Smag grøntsagerne til med salt og peber, og sæt så panden med grøntsagerne til at køle lidt af.

Fyld:

Slå et æggene ud, og hæld dem op i en skål.

Kom mælk, majsstivelse, salt, peber og muskatnød ned i skålen til æggene. Pisk det hele godt sammen.

Kom de stegte grøntsager fra panden over i skålen til æggemassen, og rør det hele rundt.

Fordel nu ægge/grøntsagsblandingen over i formen med tærtebunden. Til sidst fordeles pølsestykkerne på toppen af fyldet.

Bag tærten ca. 30 minutter i ovnen, eller til æggemassen er stivnet helt.

God arbejdslyst & velbekomme.

## O V N B A G T P A S T A M E D K Y L L I N G

**Vejl. tilberedning ca. 35 min.****Det har du i kassen...**

- 3 stk. Tomater
- 1 stk. Rød peberfrugt
- 1 Løg
- 1 Hvidløg
- 500 g. Kylling
- 200 g. Revet mozzarella
- 320 g. Pasta Penne
- 4 kuvertbrød
- 10 g. Frisk basilikum

**Det skal du selv sørge for...**

- Salt og peber efter smag
- 2 spsk. Olivenolie til stegning
- 2 spsk. Olie til fadet

## Sådan gør du...

Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

Kog pastaen i rigeligt letsaltet vand i ca. 5-7 min, indtil den er al dente. Dræn pastaen i en si og sæt den herefter til side til side i gryden.

Pil løg og hvidløg, og skær dem ud i fine små tern.

Rens kyllingen fri for sener og skær den herefter ud i mundrette tern.

Skyl peberfrugt og tomater under koldt vand og skær også dem ud i mundrette tern.

Varm olien op i en stor stegepande eller gryde ved høj varme.

Tilsæt løg og hvidløg, og steg det indtil løgene er bløde og gennemsigtige.

Tilføj kyllingetern til panden, og steg dem indtil de er gyldne og gennemstegte.

Husk at krydre kødet og løgene med salt og peber efter smag.

Tilsæt den skåret peberfrugt og tomater til panden, og steg i yderligere 2-3 minutter, indtil grøntsagerne er blevet bløde.

Et passende ovnfast fad smørres med olie.

Bland den kogte pasta med kylling og grøntsager fra panden/gryden og fordel blandingen jævnt ud i det smurte ovnfast fad.

Drys den revne mozzarella jævnt hen over pastaen.

Bag i den forvarmede ovn i ca. 15 minutter, indtil osten er smeltet og bobler.

Sæt kuvertbrød i ovnen og bag dem i 8 minutter sammen med pastaretten.

Skyl basilikum under koldt vand og pluk bladene af.

Server straks, drysset med frisk plukket basilikum.

Nyd din ovnbagte pasta med kylling, sammen med et stykke brød.

God arbejdslyst & velbekomme.

**B A C O N   G R Y D E   M E D   B Ø N N E R   O G   R I S****Vejl. tilberedning ca. 40 min.****Det har du i kassen...**

- 1 Løg
- 1 Hvidløg
- 500 g. Bacontern
- 1 stk. Gul peberfrugt
- 1 ds. Hakket tomater
- 1 ds. Kokosmælk
- 1 stk. Ananas
- 1 ds. Kidneybønner
- 320 g. Basmati ris
- 1 ps. Koriander

**Det skal du selv sørge for...**

- Salt og peber
- 2 spsk. Rød eller grøn karrypasta efter smag
- Vand

**Sådan gør du...**

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

Kom 6 1/2 dl. vand 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.

Start med at skrælle løg og hvidløg hvorefter de skæres ud i små tern.

Varm lidt olie op i en stor gryde og steg løg og hvidløg over høj varme i cirka 2 minutter, indtil de bliver bløde og klare.

Kom herefter bacon i tern, ned i gryden til løgene og steg dem let gyldne i cirka 5-6 minutter.

Karrypastaen tilsættes baconblandingen, hvorefter den fordeles ud i retten under omrøring.

Skyl peberfrugt under koldt vand og fjern kernerne. Efterfølgende skæres den ud i tynde strimler.

Ananas:  
Fjern først toppen og bunden med en god kniv. Derefter skære du skallen af lidt efter lidt. Vær sikker på at du også fjerner alle små knopper.

Del herefter den i 4 stykker på langs af frugten, så du kan fjerne den hårde stok i midten. Nu er frugtkødet kun tilbage og kan skæres i små tern.

Tilsæt strimlerne af peberfrugt, hakkede tomater og kokosmælk til gryden med løg og bacon.

Rør godt rundt.

Smag retten til med salt og peber efter behov.

Lad retten simre videre i 10 minutter, men husk at røre i gryden under vejs.

Tilføj tern af ananas og kidneybønner til gryden, og sluk så for varmen.

Smag bacon- og bønnegryden til igen, og juster med salt, peber og karrypasta efter behov.

Server bacon- og bønnegryden sammen med risene og pynt med frisk koriander.

God arbejdslyst & velbekomme.

# SEJ FILET MED FARVERIG RATATOUILLE OG FYLDIG COUSCOUS

**Vejl. tilberedning ca. 35 min.**

## Det har du i kassen...

- 600 g. Sej
- 1 Aubergine
- 1 Rød peberfrugt
- 1 Hvidløg
- 2 ds. Hakket tomat
- 1 Løg
- 200 g. Couscous
- 1 Squash

## Det skal du selv sørge for...

- Olivenolie
- Salt og peber
- 2 spsk. Sherry- eller rødvinseddike
- 1 tsk. Tørret oregano
- 1 tsk. Tørret timian
- 1 tsk. Tørret basilikum
- 1 tsk. Tørret rosmarin
- Sukker
- 1 spsk. Hvedemel
- Smør

## Sådan gør du...

### Ratatouille:

Begynd med at skylle alle grøntsagerne grundigt under koldt vand.

Skær herefter aubergine, squash og peberfrugt ud i mundrette stykker.

Sæt en god stor gryde på komfuret ved høj varme, med rigeligt olivenolie.

Tilsæt aubergine, squash og peberfrugt i gryden med olien og steg dem indtil de begynder at tage farve.

Husk at krydre dem med salt og peber.

Pil hvidløg og løg. Skær herefter hvidløg og løg ud i tern, og steg dem sammen med grøntsagerne i et par minutter.

Tilsæt tørret oregano, timian, rosmarin og basilikum til retten og lad det hele simre godt igennem i ca. 8-10 minutter ved jævn varme, mens du rører jævnlige.

Tilføj ekstra olivenolie løbende, hvis grøntsagerne absorberer det.

Tilsæt de hakkede tomater og eddike til grøntsagerne (rødvinseddike eller sherry)

Dæk gryden til med et låg, og lad det hele simre i yderligere 10 minutter, nu ved svag varme men stadig under jævnlig omrøring.

Smag igen retten til med salt, peber og evt. lidt sukker.

### Couscous:

Hæld couscous i en stor skål, tilsæt en smule salt, og hæld kogende vand over, så det dækker grynene og står ca. 1 cm over dem.

Dæk skålen med et låg, film eller tallerken og lad grynene trække i 8-10 minutter. Når grynene er klar, afkøles de let, hvorefter de smuldrer fra hinanden med fingrene, mens du tilsætter lidt olivenolie.

Smag til med salt og peber, og lad det stå og trække ved stuetemperatur, indtil det skal serveres.

### Fisken:

Del fiskefileterne i mindre stykker, og krydr dem med salt og peber. Vend dem derefter i lidt hvedemel.

Steg fiskestykkerne på en varm pande i smør og olivenolie i ca. 3-4 minutter på den ene side, indtil de er pænt gyldne.

Vend dem og steg i kort tid på den anden side, indtil fisken netop er gennemstegt.

Krydre evt. fisken med salt og peber igen.

Anret en tallerken med couscous, ratatouille og placer fisken ovenpå.

God arbejdslyst & velbekomme.