

FlexiBoxen

Varmevejledning



Mandag:

Fiskefrikadeller med blandet salat og peanuts, krydret remoulade og brød

Fiskefrikadellerne varmes i ovnen ved 180 °C i ca. 15 minutter. Peanuts vendes sammen med salaten. Nyd den krydrede remoulade og rugbrødet til.

(Har du fravalgt fisk er dette erstattet med oksefrikadeller, samme fremgangsmåde følges)

Tirsdag:

Vegetarfrikassé med nye kartofler og friske sensommerurter

Prik 10-15 huller i folien over kartoflerne og sæt bakken i ovnen ved 180 °C i ca. 20-25 minutter. Frikasséen varmes i en gryde under omrøring.

Onsdag:

Persillestegt kyllingebryst med mormorsalat, nye kartofler og agurkesalat

Kyllingebrystet varmes på en pande med lidt fedtstof ved svag varme. Kartoflerne koges i letsaltet vand indtil de er møre. Hjertesalaten skylles og skæres i mindre stykker, og vendes derefter sammen med mormordressing. Retten nydes med agurkesalaten.

Torsdag:

Chili cin carne med ris og creme fraiche

Risene koges i letsaltet vand i ca. 15 minutter. Chili cin carnen varmes forsigtigt i en gryde. Den kolde creme fraiche nydes til retten.

Opvarmning:

Folien skal altid fjernes med mindre andet er beskrevet.

Alle sorte bakker kan tåle at komme i ovnen ved 180 grader varm luft. Alle gennemsigtige bølter med salater og saucer kan ikke tåle varme.