

VegetarBoxen

Varmevejledning

Mandag:

Squashfrikadeller med blandet salat og peanuts, krydret remoulade og brød

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

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 grøntsagsbøf med mormorsalat, nye kartofler og agurkesalat

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

Torsdag:

Chili cin carne med ris og creme fraiche

Risene koges i letsaltet vand i ca. 15 minutter. Chili cin carnem 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 bøtter med salater og saucer kan ikke tåle varme.

