

HverdagsBoxen

Mandag:

Fiskefrikadeller med krydret remoulade, smørristet rugbrød samt pastasalat

Pastaen koges i letsaltet vand i ca. 15-18 minutter. Når pastaen er færdig skal den afkøles og afdrypes i en sigte. Frikadellerne varmes i ovnen ved 180 °C i ca. 15 minutter. Varm lidt smør på en pande og rist rugbrødet ved middelvarme indtil skiverne er gyldne. Vend pastaen sammen med grøntsagerne til pastasalaten. Nyd den kolde remoulade til retten.

(Har du fravalgt fisk er dette erstattet med kyllingefrikadeller, og samme fremgangsmetode følges)

Tjekliste – Frikadeller – remoulade – rugbrød – pasta - grøntsager

Tirsdag:

Klassisk tærte med skinke, porre og babyspinat dertil knasende grønkålssalat med appelsinfileter

Tærtebunden forbages i ovnen ved 180 °C i ca. 10 minutter. Tag tærtebundene ud af formen og sæt dem på ovnristen, fordel derefter tærtefyldet og æggeblandingen ud i tærterne. Bag til sidst tærten igen ved 180 °C i ca. 20-30 minutter, eller indtil tærten er hel fast. Skræk appelsinen og skær den i mindre stykker, hvorefter du blander grønkål, kerner og appelsinstykker sammen.

(Har du fravalgt svin er dette erstattet med oksestrimler og samme fremgangsmetode følges)

Tjekliste – Tærtebund – fyld – æggeblanding – grønkål – appelsin – kerner

Onsdag:

Kylling i cremet sennepssauce med svampe og estragon dertil ovnstegte kartofler med bønner

Fordel kartofler og bønner ud på en bageplade, varm det derefter i ovnen ved 180 °C i ca. 30 minutter. Kyllingen varmes også i ovnen i ca. 20 minutter. Sauce varmes forsigtigt i en gryde under omrøring.

Tjekliste – Kylling – sauce – kartofler/bønner

Torsdag:

Mørbrad gryde med kokosmælk, friske æbler samt basmatiris

Risene koges i letsaltet vand i ca. 15-18 minutter. Prik 10 huller i folien over kød/fyld og varm det i ovnen ved 180 °C i ca. 15-20 minutter. Sauce varmes forsigtigt i en gryde under omrøring. Skyl og skær æblet i tern, som du drysser over retten til sidst.

(Har du fravalgt svin er dette erstattet med okse og samme fremgangsmetode følges)

Tjekliste – Ris – fyld – sauce - æble

Udskiftningsretter

Menu 1 - Burger med bearnaise-mayo og stegte kartofler

Prik 10 huller i folien over bøffen, varm den i ovnen ved 180 °C i ca. 15 minutter. Burgerbollen varmes også i ovnen i ca. 3-5 minutter. Kartoflerne varmes i ovnen i ca. 30 minutter, eller indtil de er sprøde og gyldne. Nyd den kolde bearnaise mayonnaise til retten.

Tjekliste – Hakkebøf med bløde løg – ost – mayo – kartofler – brød (opbevares på køl)

Menu 2 - Fish'n'chips med ærtepuré, sauce tatare og pommes

Fordel fisken og pommes ud på en bageplade, og varm det hele i ovnen ved 180 °C i ca. 12-14 minutter, eller indtil de er sprøde og gyldne. Nyd den kolde sauce og ærtepuren til retten.

Tjekliste – Fisk – ærtepuré – pommes – sauce tatare

Menu 3 - Krebinetter med stued blomkål, kartofler og surt

Varm lidt fedtstof på en pande, varm krebinetterne ved middelvarme på panden. Sørg for at vende dem ofte, så de ikke bliver mørke. Kartoflerne lunes i letsaltet vand i ca. 10-15 minutter. Sauce varmes forsigtigt i en gryde.

Tjekliste – Krebinetter – stued blomkål – kartofler – surt

Menu 4 - Vegansk "butter chicken" med lime og luftigt brød

Risene koges i letsaltet vand i ca. 15-18 minutter. Sauce varmes forsigtigt i en gryde. Brødet varmes i ovnen ved 180 °C i ca. 3-5 minutter. Skær limen i både og dryp hen over retten til sidst.

Tjekliste – Vegansk "butter chicken" – ris – lime – brød (opbevares på køl)

Opvarmning

Folien skal altid fjernes med mindre andet er beskrevet. Vi anbefaler altid at varme maden op til minimum 75 grader.

Alle sorte/grønne bakkere kan tåle at komme i en forvarmet ovn på 200 °C varmluft.

Alle gennemsigtige bølger med salater og saucer kan ikke tåle varme.