

# Varmevejledning

---

## Flamingokasser

Vi arbejder hele tiden på at forbedre vores produkt, service og ikke mindst den emballage vi bruger.

Derfor vil vi gerne have så mange flamingokasser retur som muligt. For at chaufføren må tage dem med, er det vigtigt at de er helt tomme, rene både udvendigt og indvendigt samt at adresselabelen er fjernet.

---

## Oplever du fejl eller mangler?

Reklamationer sendes direkte til vores kundeservice mail. Husk at oplyse hvad der er gået galt, og send gerne et billede med din reklamation.

Vi sidder klar på telefonen fra mandag morgen.

For at kunne behandle din reklamation korrekt, skal vi bruge det tal der er skrevet med kuglepen på din adresselabel, som sidder på ydersiden af din MåltidsBox.

Mail: [kundeservice@maaltidsboxen.dk](mailto:kundeservice@maaltidsboxen.dk)  
Tlf.: 71 99 10 31

---

## Abonnement

Alle ændringer vedr. dit abonnement skal foretages direkte under "Mit Abonnement" på hjemmesiden. Loginoplysninger er sendt til din mail ved første bestilling.

Deadline er altid tirsdag kl. 23.59.



# SlankeBoxen

## Mandag:

*Hvidvinsdampet torsk på bund af spidskål og spinat, hertil bagt selleri og hvedekerner med mango/ tomat/ æble salsa*

Hvedekernerne koges i letsaltet vand i cirka 20 minutter, vandet hældes fra, og vendes sammen med mango/ tomat/ æble salsaen. Prik 10 huller i folien over fisken, og tilbered den i en forvarmet ovn på 180° i cirka 10-15 minutter til en centrumstemperatur på 75°. Sellerien vendes ud på en bageplade beklædt med bagepapir, og bages også i ovnen i cirka 10-15 minutter. Spidskålen og spinaten ristes på en varm pande i lidt fedtstof i cirka 2-3 minutter.

*(Har du fravalgt fisk, er dette erstattet med kylling, pil folien af bakken, og tilbered i ovnen i 15-20 minutter indtil en centrumstemperatur på 75°.)*

**Tjekliste:** Torsk – spidskål/ spinat - selleri – hvedekerner – mango/ tomat/ æble salsa

## Tirsdag:

*Frikadeller med stegte squash, persille creme og feldsalat med soltørrede tomater og nye løg*

Frikadellerne varmes på en pande i lidt fedtstof i 5-7 minutter på hver side ved svag varme. (Kan også tilberedes i en forvarmet ovn på 180° i cirka 15 minutter). Squash+løg steges på en pande i lidt fedtstof ved svag varme i cirka 10 minutter. Pæren halveres, kernehuset fjernes, og pæren skæres i tynde skiver. Anret retten sammen med feldsalaten, pære og soltørrede tomater, og nyd den kolde persille creme til retten.

*(Har du fravalgt svinekød, er dette erstattet med oksefrikadeller, og samme fremgangsmåde følges)*

**Tjekliste:** Frikadeller – squash og løg – persille creme – feldsalat og soltørrede tomater - pære

## Onsdag:

*Kylling salat a la cæsar med kalkun bacon og fedtfattig dressing*

Opvarm ovnen til 180° varmluft og varm brødet op i cirka 5-7 minutter. Baconen steges på en pande til det er sprødt, og lægges herefter over på noget køkkenrulle. Skyl og skær hjertesalaten og cherytomaterne, og anret din salat med salat, tomat, kylling, bacon og cæsardressing til. Brødet nydes til retten.

**Tjekliste:** Kyllingestrimler – kalkunbacon – hjertesalat – fedtfattig cæsardressing – cherry tomater – flutes (opbevares på køl)

## Torsdag:

*Pangnan kylling m/ peberfrugt, løg, nye porrer serveret med nudler og kokossauce*

Kyllingen tilberedes i en forvarmet ovn på 180° i cirka 15 minutter til en centrumstemperatur på 75°. Grøntsagerne steges i lidt fedtstof på panden ved middelvarme, tilsættes kokossaucen under omrøring, og varmes godt igennem. Nudlerne koges i letsaltet vand i cirka 3-5 minutter.

**Tjekliste:** Kylling – løg/porrer/ peberfrugt – nudler – kokossauce



# Udskiftningsretter

## Menu 1:

*Klassisk burger med cheddar, senneps syltet pickles, salat og sprøde pomes*

Pomes frites fordeles ud på en bageplade beklædt med bagepapir, krydres med salt, og varmes i en forvarmet ovn ved 180° i cirka 20 minutter. Hakkebøffen steges på en pande i lidt fedtstof ved middelvarme i cirka 5-7 minutter på hver side til en centrumstemperatur på 75°, og læg cheddar osten ovenpå så den kan smelte. Burgerbollen varmes også op i ovnen i cirka 5 minutter. Skyl salaten og bræk bladene af. Byg din burger med bollen, hakkebøffen, salaten, og de kolde senneps syltede pickles. Nyd pomes fritesene til retten sammen med den kolde hjemmelavede ketchup.

**Tjekliste:** Hakkebøf - cheddarost – pickles – salat – pomes – burgerbolle (opbevares på køl) - ketchup

## Menu 2:

*Jordskokke suppe med ristet kalve bacon, grøn olie, urter og lækker brød*

Suppen varmes op i en gryde under omrøring i cirka 15 minutter. Brødet varmes op i en forvarmet ovn ved 180° i cirka 5 minutter. Kalvebacon og urter ristes i lidt fedtstof på en pande ved middelvarme i cirka 2-3 minutter. Anret suppen med bacon og urter i, og dryp lidt grøn olie på toppen. Server brødet til suppen.

**Tjekliste:** Suppe – kalvebacon+urter – grøn olie – brød (opbevares på køl)

## Menu 3:

*Tærte med porre og skinke samt salat og estragon dip*

Tærten varmes op i en forvarmet ovn ved 160° i cirka 15-20 minutter. Skyl og skær salaten ud. Nyd tærten med salaten, og den kolde estragon dip til.

**Tjekliste:** Tærte – salat – estragon dip

## Menu 4:

*Pangnan kylling m/ peberfrugt, løg, nye porrer serveret med nudler og kokossauce*

Kyllingen tilberedes i en forvarmet ovn på 180° i cirka 15 minutter til en centrumstemperatur på 75°. Grøntsagerne steges i lidt fedtstof på panden ved middelvarme, tilsættes kokossaucen under omrøring, og varmes godt igennem. Nudlerne koges i letsaltet vand i cirka 3-5 minutter.

**Tjekliste:** Kylling – løg/porrer/ peberfrugt – nudler – kokossauce

## Håndtering

- Folien skal fjernes med mindre andet er beskrevet i varmevejledningen.
- Bakker kan tåle at komme i ovnen op til 180°C i 30 minutter. Bøtter kan ikke tåle varme.
- Vi anbefaler altid at varme maden op til min. 75°C.
- Instruktionerne er vejledende, da ovne varmer forskelligt.
- Alt undtagen tørvarer opbevares på køl.
- Saucer i poser, kan varmes i et vandbad. Bring en gryde vand i kog, læg saucerne deri og varm det ved middelvarme i ca. 15 min.