

I denne uge i MåltidsBoxen finder du bl.a. bacon af Poppelgrisen fra Hestbjerg. Det er kvalitetskød fra grise, der har haft et godt griseliv. Grisene fødes i isolerede hytter ude på marken, hvor der er plantet poppeltræer. Her kan grisene gå i skygge, og rode med trynen i skovbunden. De stærke og robuste grise fravænnenes når de er 10 uger gamle, og flyttes til stier med adgang til 'Wellness', som er kummer med muld. Grisene elsker at rode i jorden med trynen.

Læs mere om Poppelgrisen fra Hestbjerg på [hestbjerg.dk](http://hestbjerg.dk)



# 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:

*Tomat salat, frisk mozzarella og marinerede oksestrimler*

Kog hvedekernerne i letsaltet vand i cirka 20 minutter. Skyl og skær tomaten ud i mundrette stykker, og skær også mozzarellaen ud i mundrette stykker. Rist de marinerede oksestrimler i lidt fedtstof på en pande ved middelvarme i cirka 3-5 minutter til en centrumstemperatur på 75°. Vend hvedekernerne med tomat, mozzarella og balsamico. Anret på en tallerken, og top med de marinerede oksestrimler.

**Tjekliste:** Hvedekerner – tomat – mozzarella – marinerede oksestrimler - balsamico

## Tirsdag:

*Indisk kylling med ristet blomkål, kikærter og naan brød*

Kyllingen fordeles ud på en bageplade beklædt med bagepapir, og tilberedes i en forvarmet ovn ved 180° varmluft i cirka 12-15 minutter til en centrumstemperatur på 75°. Rist blomkål og kikærter i lidt fedtstof på en pande i cirka 5 minutter. Hæld saucen ud over, og varm godt igennem i cirka 5 minutter under omrøring. Bag naanbrødet i ovnen i cirka 3-5 minutter. Skyl forårsløget, hak det fint og drys det ud over retten til sidst.

**Tjekliste:** Kyllingebryst – blomkål og kikærter – indisk sauce – naanbrød - forårsløg

## Onsdag:

*Bondeomelet med bagte søde kartofler, løg og bacon fra Poppelgris samt grøn salat med syltede løg*

Rist sweet potatoes, bacon og løg på en pande i lidt fedtstof i cirka 3-5 minutter. Hæld kartofler/bacon/løg ud i et smurt ovnfast fad, og hæld æggeblandingen ud over. Bag omeletten i en forvarmet ovn ved 180° varmluft i cirka 20-25 minutter til en centrumstemperatur på 75°. Nyd retten med salat og de syltede rødløg til. (Hvis du har noget salat tilovers, kan du eventuelt gemme dette til pizzaen i morgen).

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

**Tjekliste:** Æggeblanding – bacon/løg/ sweet potatoes – salat – syltede rødløg

## Torsdag:

*Pizza med squash, soltørret tomat, middelhavsost, salat og pesto*

Top din pizzabund med squash og middelhavsost, og bag den på en bageplade beklædt med bagepapir i en forvarmet ovn på 180° varmluft i cirka 10-15 minutter. Tag pizzaen ud af ovnen, og top den herefter med de soltørrede tomater, og dryp pesto ud over. Hvis du har noget salat til overs fra onsdagsretten, kan du også toppe pizzaen med det.

**Tjekliste:** Pizzabund – squash+middelhavsost – soltørret tomat – pesto - mozzarella



# Udskiftningsretter

## Menu 1:

*Crement blomkålssuppe med ristet blomkål, grøn olie, ristede hasselnødder og groft brød*

Suppen varmes op i en gryde under omrøring i cirka 10-15 minutter ved middelvarme under omrøring. Rist blomkålen i lidt fedtstof på en pande i cirka 3-5 minutter. Brødet varmes op i en forvarmet ovn ved 180° varmluft i cirka 5-7 minutter. Hæld suppen op i en dyb tallerken, tilsæt den ristede blomkål og drys med de ristede hasselnødder. Dryp den grønne olie ud over. Nyd det lune brød til suppen.

**Tjekliste:** Blomkålssuppe – blomkål – grøn olie – ristede hasselnødder – groft brød (opbevares på køl)

## Menu 2:

*Fiskefrikadeller med smørstegt rugbrød, hjemmerørt remoulade, saltsyltede citroner og råkostsalat (Skal spises om mandagen)*

Fordel fiskefrikadellerne ud på en bageplade beklædt med bagepapir, og tilbered dem i en forvarmet ovn ved 180° varmluft i cirka 10-15 minutter til en centrumstemperatur på 75°. Steg rugbrødet på en pande i smørret i cirka 2 minutter på hver side ved svag varme. Server frikadellerne med rugbrød, remoulade og de syltede citroner. Nyd råkostsalaten til.

**Tjekliste:** Fiskefrikadeller – rugbrød (opbevares på køl) – smør – hjemmerørt remoulade – saltsyltede citroner – råkostsalat

## Menu 3:

*Persillestegt majskylling med stegte kartofler, skysauce, syltede agurker og rabarberkompot*

Fordel kartoflerne ud på en bageplade beklædt med bagepapir, og steg dem i en forvarmet ovn ved 180° varmluft i cirka 15-20 minutter. Fordel også kyllingen ud på en bageplade beklædt med bagepapir og tilbered den i ovnen i cirka 15-20 minutter til en centrumstemperatur på 75°. Opvarm saucen i en gryde ved middelvarme under omrøring i cirka 5 minutter. Nyd de syltede agurker og rabarberkompotten til.

**Tjekliste:** Kylling med persille – kartofler – skysauce (kylling) – syltede agurker – rabarberkompot

## Menu 4:

*Pizza pepperoni med revet mozzarella og semi dried tomater*

Top din pizzabund med pepperoni og revet mozzarella, og bag den på en bageplade beklædt med bagepapir i en forvarmet ovn på 200° varmluft i cirka 10-15 minutter til osten er smeltet. Tag pizzaen ud af ovnen, og top den herefter med de semi dried tomater og dryp pesto ud over. Hvis du har noget salat til overs fra onsdagsretten, kan du også toppe pizzaen med det.

**Tjekliste:** Pizzabund – pepperoni – revet mozzarella – semi dried tomater – pesto

## 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.