

I denne uge i MåltidsBoxen finder du bl.a. skinke 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

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.

OBS:

Tirsdag d. 11. og onsdag d. 12. Januar, lukker kundeservice på telefon og mail kl. 12.00

Mail: 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:

Italiensk svampe risotto med kæmperejer, grøntsager, frisk citron og bouillon

Risene steges klare i lidt fedtstof ved middelvarme i en gryde. Tilsæt grøntsager og svampe og rist med i cirka 2-3 minutter. Tilsæt bouillon lidt efter lidt, og kog igennem til risene er møre. Tilsæt derefter tigerrejerne som varmes med i cirka 3-5 minutter indtil en centrumstemperatur på 75°. Tilsæt fiskesaucen og varm det hele godt igennem. Skyl og skær citronen ud i både, og pres ud over retten.

(Har du fravalgt fisk, er dette erstattet med kyllingestrimler og frikassesauce, og samme fremgangsmåde følges)

Tjekliste: Tigerrejer – risotto ris – fiskesauce – grønt+svampe – citron - bouillon

Tirsdag:

Okseboller i karry med blomkålsris, mango chutney og sprød salat med friske pærer

Oksekødbollerne varmes i letkogende vand i cirka 5-7 minutter til en centrumstemperatur på 75°. Bring noget vand i kog, og kog blomkålsrisene i letsaltet vand i cirka 3-5 minutter. Karrysauce varmes op i en gryde ved middelvarme i cirka 5 minutter. Skyl og skær salaten. Pæren skylles, skæres i tynde strimler, og vendes sammen med salaten. Nyd den kolde mango/ ananas chutney til.

Tjekliste: Oksekødboller – karrysauce – blomkålsris – pære – salat – mango/ananas chutney

Onsdag:

Rodfrugtssuppe med tørret skinke af Poppelgris og græsk yoghurt med purløg samt groft brød

Suppen varmes op under omrøring ved middelvarme i cirka 15 minutter. Brødet varmes op i en forvarmet ovn ved 180° varmluft i cirka 5 minutter. Anret suppen med purløgscreme i midten, knus skinken og drys den ud over, og nyd brødet til.

(Har du fravalgt svinekød, er dette erstattet med kalvebacon og denne ristet på panden i 2-3 minutter.)

Tjekliste: Rodfrugtssuppe – skinke af Poppelgris – græsk yoghurt med purløg – groft brød (opbevares på køl)

Torsdag:

Citronmarineret kyllingebryst med sweet potatoes, spinatdip samt broccolisalat

Sweet potatoes krydres med salt og peber, fordeles ud på en bradepande beklædt med bagepapir, og tilberedes i en forvarmet ovn ved 180° varmluft i cirka 20 minutter. Kyllingebrystet fordeles også ud på en bageplade beklædt med bagepapir, og tilberedes i ovnen i cirka 15 minutter til en centrumstemperatur på 75°. Broccolien skylles, skæres ud i buketter, og vendes sammen med broccolidressing. Nyd den kolde spinatdip til retten.

Tjekliste: Kyllingebryst - sweet potato fries – spinatdip – broccolidressing - broccoli



Udskiftningsretter

Menu 1:

Spareribs med BBQ, spidskålsslaw og ristede kartofler

Spareribs smøres med bbq marinaden, og fordeles ud på en bageplade beklædt med bagepapir, og tilberedes i en forvarmet ovn ved 180° varmluft i cirka 20 minutter til en centrumstemperatur på 75°. Kartoflerne ristes i lidt fedtstof på en pande i cirka 10 minutter. Nyd den kolde spidskålsslaw til retten.

Tjekliste: Spareribs – kartofler – spidskålsslaw – bb marinade

Menu 2:

Kødboller i tomat sauce med grillet peber og squash samt pasta

Kødbollerne ristes i lidt fedtstof på en pande ved middelvarme i cirka 3-5 minutter til en centrumstemperatur på 75°. Tilsæt squash og peber, og rist videre et par minutter. Bring en gryde med vand i kog, tilsæt salt, og kog pastaen i cirka 10-12 minutter til den er al dente (blød men med bid i). Tomatsauce varmes op i en gryde under omrøring i cirka 5 minutter.

Tjekliste: Kødboller – tomat sauce – grillet peber og squash - pasta

Menu 3:

Sprødstegt fiskefilet med smørrestet rugbrød, citron, hjemmerørt remoulade og råkostsalat (Skal spises om mandagen)

Fiskefileten steges i lidt fedtstof på en pande ved middelvarme i cirka 5-8 minutter til en centrumstemperatur på 75°. Rugbrødet ristes i smørret på en pande til det er sprødt. Æblet skylles og rives, og vendes sammen med råkostsalaten. Citronen skæres i både, og serveres til sammen med hjemmerørt remoulade.

Tjekliste: Fiskefilet – rugbrød (opbevares på køl) – citron – hjemmerørt remoulade – råkostsalat – æble – smør

Menu 4:

Biksemad de lux med langtidsbraiseret oksekød og brunede løg, dertil sauce bearnaise og syltede rødbeder

Kødet steges på en pande ved middelvarme i lidt fedtstof i cirka 3-5 minutter til en centrumstemperatur på 75°. Løg og kartofler tilsættes og steges med i cirka 7-10 minutter. Tilsæt eventuelt et par dråber sojasovs eller tilsvarende. Bearnaise sauce varmes op under omrøring ved middelvarme i en gryde i cirka 5 minutter. Nyd retten med de syltede rødbeder.

Tjekliste: Oksekød – bearnaise sauce – rødbeder – kartofler og løg

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.