

**OBS: ALLE RÅVARER SKAL OPBEVARES PÅ KØL - hvis ikke der står skrevet andet foran råvaren i denne vejledning**

Der må IKKE ændres i forløbet af dagene/menuerne, da vi så ikke kan garantere holdbarhed på råvarerne.

**Bestilling til: UGE 39 skal ske senest: torsdag kl 16:00**

**DAG 1:**

**Fyldige tortilla-wrap m. flødeost creme, stegt oksekød, revet rødbede, cherrytomat og solsikkekerner samt salat**

**Ingredienser:**

Tortilla  
Flødeost creme  
Oksekød  
Rødbede  
Cherrytomat  
Solsikkekerner  
Salat  
Krydderier

**Forvarm ovn til 160 grader ☺.**

- Varm en pande op med lidt olie, når panden er varm, tilsættes oksekødet og brunes godt af, herefter tilsættes krydderierne samt salt og peber
- Skyl/skræl rødbede og riv det på et rivejern/mandolinjern i fine strimler.
- Skyl tomaterne og skær dem i halve stykker.
- Lun tortilla pandekagerne i ovnen i 1 minut.

**Anret:** Tortilla og smør flødeost creme godt rundt, herefter hakket oksekød, revet rødbede, cherrytomat, solsikkekerner samt salat og rul den herefter godt sammen ☺.

*Vores vejledning er lavet ud fra vores egne tests, og via dem er vi kommet frem til dette bedst mulige resultat. Men der kan være forskel på køkkenudstyr, derfor anbefaler vi altid at bruge et stegetermometer for at teste kerntemperaturen på retten før servering, hvor kerntemperatur 75 grader anbefales.*

**DAG 2:**

**Clubsandwich ala kokken m. lynstegt kylling, stegt ananas, karry-creme, cherry tomater, salat, bacon samt ristet brød**

**Ingredienser:**

Kylling  
Bacon  
Fugo brød  
Ananas  
Salat  
Cherry tomater  
Karry-creme

**Forvarm ovn til 180 grader ☺.**

- Ta filmen af bakken med kylling/bacon, og sæt bakken ind i ovnen i min. 25 minutter.
- Ta ananas op af lagen og dryp dem af med et stk. køkkenrulle. Varm en pande op med lidt olie, når panden er varm, tilsættes ananas og steges 1 minut på hver side.
- Ta brødet og varm i ovnen de sidste 1-2 minutter.

**Anret:** Smør bunden af brødet med karry-creme, herefter ligges salat, cherrytomater, ananas og kylling/bacon i, tilsæt lidt mere karry creme og sæt toppen på ☺.

**OBS: ALLE RÅVARER SKAL OPBEVARES PÅ KØL - hvis ikke der står skrevet andet foran råvaren i denne vejledning**

Der må IKKE ændres i forløbet af dagene/menuerne, da vi så ikke kan garantere holdbarhed på råvarerne.

Bestilling til: UGE 39 skal ske senest: torsdag kl 16:00

**DAG 3:**

**Klassisk chili con carne m. chokolade (Børne venlig) hertil kogte parboiled ris, kokkens coleslaw af sukkerærter, spidskål og rødløg vendt i sensommer dressing m. koriander**

***Ingredienser:***

Chili con carne  
Parboiled ris  
Sukkerærter  
Spidskål  
Rødløg  
Sensommer dressing

**Ovn ikke nødvendig 😊.**

- Sæt ris over og kog i en gryde med lidt salt.
- Ta bakken med chili con carne og hæld den op i en gryde, varm stille og roligt op under omrøring, smag til med salt og peber.
- Ta sukkerærter, spidskål og skyl/snit dem fint og put dem op i en skål
- Pil rødløget og hak det fint og put det op sammen med sukkerærter og spidskål, tilsæt sensommer dressing og vend godt rundt, smag til med lidt salt.

**Anret: chili con carne på tallerken og top med de kogte parboiled ris, server coleslaw ved siden af.**

**DAG 4:**

**Italiensk letrøget serrano samt fuldkorns pastasalat m. soltørrede tomater, rugbrøds-knas, feldsalat og syltede rødløg**

***Ingredienser:***

Serrano  
Pasta  
Soltørrede tomater  
Rugbrøds-knas (opbevares ved stuetemperatur)  
Feldsalat  
Syltede rødløg

**Ovn ikke nødvendig 😊.**

- Sæt pastaen over at koge i lidt vand med salt i ca. 15 - 20 minutter (der skal gerne være lidt "bid" i pastaen).
- Ta de soltørrede tomater og hæld olien over i en skål, skær tomaterne i mindre stykker (tør ikke olien af tomaterne).
- Når pastaen er kogt, hæld dem op i en sigt og dræn dem for vand, herefter hæld dem op i skålen med olien og tomaterne.
- Tilsæt nu: rugbrøds-knas, rødløg samt feldsalat i skålen og vend godt rundt.
- Krydder efter med salt og peber.

**Anret: pastasalaten på en tallerken, og lig serrano hen over salaten og i er klar til og spise 😊**

Vores vejledning er lavet ud fra vores egne tests, og via dem er vi kommet frem til dette bedst mulige resultat. Men der kan være forskel på køkkenudstyr, derfor anbefaler vi altid at bruge et stegetermometer for at teste kernetemperaturen på retten før servering, hvor kernetemperatur 75 grader anbefales.