



Detta bör du ha hemma denna vecka:

vitlök, balsamvinäger, cayennepeppar, curry, torkad dragon, grönsaksbuljong/fond, kalv buljongtäning/fond, gurkmeja, honung, matolja, olivolja, torkad oregano, torkad basilika salt, spiskummin, ströbröd, svartpeppar, smör, 3 skivor form bröd, 1 ägg



= Denna rätt är lite tuffare att tillaga



Tips & Råd från Middagsplan:

*För att underlätta för er i köket börja alltid med att läsa igenom recept och ta fram alla ingredienser innan ni startar.

* Om ni inte har ugnstemperaturmätare (vilket jag rekommenderar att inskaffa) ta hellre ut köttet i rätt A för tidigt än för sent, risken finns att den blir överstekt och blir då torr.

* Rätt D är en matig rätt men för den riktigt hungrige så passar bulgur eller pasta bra, istället för vitt formbröd kan du lika gärna använda grovt bröd eller dinkelbröd i rätt D.

* Curry kan variera mycket i styrka, tänk på att anpassa måttet till vad du har för curry hemma när du lagar rätt B

* Tänk på när du river citron i rätt C att endast få med det gula, det vita smakar beskt!

Dessa varor ska finnas med i kassen inför **vecka 14**

Grönsaker

1 citron
1 äpple
2 aubergine
1 broccoli
5 gul lök
1 gurka
500 g morötter
1 röd paprika
1 purjolök
1 rucola
1 salladshuvud
1 kruka oregano
1 kg potatis
ca 300 g champinjoner

Skafteri produkter

2 krossade tomater
1 kokosmjölk
1 russin
1 pasta tagliatelle
4 port. basmati ris
4 port. jasminris

Fisk

600 g torskfilé

Kött

500 g kycklinglårfile
500 g benfri fläskkotlett
500 g lammfärs

Mejeri

5 dl crème fraiche
5 dl mat yoghurt
250 g mozzarella
200 g parmesanost

Alla rätter går bra att frysa, tänk bara på att separera alla sallader och kalla rörer innan lådorna åker in i frysen.

cayenne peppar
champinjoner
gul lök
gurka
gurkmeja
lammfärs
matlagingsyoghurt
ris
russin
sallad
salt
spiskummin
ströbröd
vitlöksklyfta

A. Indisk köttfärslimpa med champinjonsallad

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Blanda **lammfärs, 2 msk ströbröd, 1 dl mat yoghurt, 1 ägg, 1 tsk salt, 1 tsk spiskummin** och **½ krm cayennepeppar**.
3. Forma en limpa och lägg den på en ugnssäker form som är inoljad. Skala och skiva **1 lök**, lägg löken på sidorna av formen runt om köttlimpan.
4. Sätt in formen i mitten av ugnen och sänk temperaturen till 180 grader, stek i ca 15-20 min. Om du har ugnstemperaturmätare rekommenderar jag att du använder den, stek tills innertemperaturen är ca 62-65 grader.
5. Koka **4 port. basmati ris** enligt anvisning på påsen, tillsätt i **1 krm gurkmeja** och rör om.
6. Skölj och strimla **½ sallad** och **½ gurka** (spara resterande till rätt E) torka av och skiva ca **8 champinjoner**, (spara resten till rätt E). Blanda allting i en stor skål och strö över ca **½ dl russin** och **1 msk olivolja**.
7. Blanda **3-4 dl matlagingsyoghurt** i en skål tillsätt **1 pressad vitlöksklyfta** och **1 krm salt**.
8. Servera köttfärslimpa med ris, champinjonsallad och en klick yoghurt.