

Manual til Simon´s Måltidskasse uge 8

Måltidskassen har et varieret udvalg af råvarer og med hver deres holdbarhed.

Følg dermed altid den rækkefølge, der er skrevet og planlagt i vejledningen.

Hvis man vælger at afvige fra planen kan vi ikke garantere friskheden og kvaliteten.

Måltidskassen skal altid opbevares i køleskab ved højst 5 grader.

Retterne skal opvarmes til 75 grader kernetemperatur.

Kontakt os ved spørgsmål om allergener.

Dag 1:

Simons Club sandwich

Dampet kyllingebryst med røget bacon, tomat og peberfrugt relish, babyspinat, agurk, syltede rødløg, karrycreme og grove kartoffelboller

Tilberedningstid: 10-15 min.

Punkt 1:

Start med at opvarme din ovn til 200 grader på varmluft. Herefter skal kyllingen med bacon i ovnen ca. 7 min. (filmen skal fjernes på emballagen). Tiden kan variere alt efter hvor sprødt du ønsker bacon.

I princippet kan kyllingen og bacon spises koldt, alt er korrekt opvarmet og nedkølet hos Simon's.

Punkt 2:

Spinaten skylles grundigt, brug gerne en salatslynge. Sørg for at spinaten er fri for vand. Ligeledes skylles agurken som skæres i skiver. **OBS: Halvdelen af spinaten og agurken skal gemmes til dag 2.**

Punkt 3:

Nu har kylling og bacon fået 7 min. I ovnen. Kartoffelbollerne sættes i ovnen i 5 min, kylling med bacon skal blive i ovnen de sidste 5 min.

Punkt 4:

Kartoffelbollerne, kylling og bacon er nu færdig. Brødet smøres med karrycreme, byg din egen sandwich i følgende rækkefølge: Brød (underbolle), karrycreme, agurk, frisk spinat, kylling, bacon, tomat og peberfrugt relish, syltede rødløg og karrycreme, brød (overbolle).

OBS: Brug kun halvdelen af de syltede rødløg, resten er til dag 2.

Velbekomme.

Dag 2:

Tarteletter med høns i cremet aspargessauce

Babyspinat med agurk, cherrytomater, syltede rødløg og citrus vinaigrette

Tilberedningstid: 15-20 min.

Punkt 1:

Start med at opvarme din ovn til 200 grader på varmluft, herefter sættes høns med asparges i ovnen i 10 min. Folien skal ikke fjernes på emballagen. Sauce opvarmes i en gryde ved mellem varme og under omrøring.

Punkt 2:

Spinaten skylles grundigt, brug gerne en salatslynge. Sørg for at spinaten er fri for vand.

Spinaten marineres forsigtigt i citrus vinaigrette.

Agurken skylles og skæres i små tern.

Cherrytomaterne skylles og halveres. **Brug kun halvdelen af cherrytomaterne, resten er til dag 4.**

Overskydende syltelage hældes fra de syltede rødløg.

Den marinerede spinat toppes med agurk, cherrytomat og syltede rødløg

Punkt 3:

Tarteletsallerne sættes i ovnen i 5-6 minutter.

Høns og asparges vendes sammen med sauce i gryden.

Velbekomme.

Dag 3:

Hakkebøf med bløde løg, reduceret skysauce og små kartofler fra Vildmosen

Salat på vinterens syltede grøntsager

Tilberedningstid: 20-25 min.

Punkt 1:

Start med at opvarme din ovn til 120 grader på varmluft, bløde løg opvarmes i ovnen indtil servering.

Punkt 2:

Start med at koge kartoflerne - Kom kartoflerne i en gryde og hæld vand over til det dækker, drys med salt.

Bring vandet i kog og skru derefter ned for varmen, så det simrekoger.

Lad kartoflerne simre 10-20 minutter afhængig af størrelse.

Tjek om kartoflerne er klar ved at stikke en urtekniv i kartoflerne. Når den kan gå igennem uden modstand, så er kartoflerne møre. Tag gryden af varmen og lad kartoflerne hvile i vandet i 5 minutter.

Punkt 3:

Steg bøfferne på en varm pande, ca. 3 minutter på hver side (husk salt og peber). Vi anbefaler 2 spiseske smør og 1 spiseske olie til stegning.

Herefter skrues der ned på lav varme og saucen hældes på panden sammen med bøfferne. Saucen og fedtstoffet fra panden røres sammen. Når kartoflerne er tilberedt tjekkes kernetemperaturen på bøfferne – Her skal vi optimalt på 75 grader (personligt foretrækker jeg 65 grader).

Punkt 4:

Overskydende syltelage hældes fra vinterens grøntsager (Blomkål, romanesco og gulerødder)

Anret herefter de syltede grøntsager på tallerkenen.

Ligeledes anrettes hakkebøffen i saucen som serveres med de bløde løg samt kartofler.

Velbekomme.

Dag 4:

"Næsten klassisk" Pasta Carbonara med røget bacon, løg, porre og cremet parmesansauce
Italiensk bruschetta med intens tomatsauce, små tomater og mozzarella

Tilberedningstid: 15-20 min.

Punkt 1:

Start med at opvarme din ovn til 200 grader på varmluft, herefter sættes røget bacon, porre, løg og cremet parmesansauce i ovnen i 15 min. Folien skal ikke fjernes på emballagen.

Punkt 2:

Start med at koge pasta - Kom pastaen i en gryde og hæld vand over, drys med salt.
Bring vandet i kog og skru derefter ned for varmen, så det simrekoger.
Lad pastaen simre 10 min.

Punkt 3:

Baguettes til bruschetta smøres med tomatsauce, cherrytomaterne halveres og anrettes ovenpå tomatsaucen. Bruschetta toppes med mozzarella og sættes i ovnen ca. 7 min.

Punkt 4:

Når pastaen er tilberedt til al dente vendes den sammen med røget bacon, porre, løg og cremet parmesansauce i en gryde. Serveres med italiensk bruschetta.

Velbekomme.