

GOTT NYTT ÅR och välkomna tillbaka. Vi ser fram emot ett nytt spännande år tillsammans!

Alla rätter är lagade från grunden, **utan tillsatser eller konserveringsmedel**. Vi har förberett middagarna så långt som kvalitén tillåter. Vår ambition är att du ska ägna **högst 15 minuters aktiv tid** i köket, observera dock att vissa recept kräver lite längre tillagningstid i ugnen då du kan ägna dig åt annat.

Tänk på att förvara fisken långt in i kylan där det är kallast. Tag gärna fram alla ingredienser inför tillagning, respektive rätt är **färgkodad** för att förenkla. Många av våra rätter skall tillagas i ugn, tänk på att sätta på ugnen i god tid, så den hinner bli varm. Börja med det som tar längst tid och använd gärna termometer för bästa resultat. Lycka till!



KALVFÄRSBIFF MED ROSMARINROSTAD POTATIS-, ÄPPLE- OCH LÖKRAGU SAMT GROV CIDERSENAPSSÅS

Rostad potatis: Dela potatisen på längden och skär i lika stora bitar. Lägg på en ugnsplåt, blanda med **olja** och salta rikligt, rosta i 200° varm ugn. När potatisen varit inne i 20 minuter - sänk värmen till 150° och sätt in **kalvfärsbiffar** de sista 10 minuterna. **Äpple- och lökragu** värm försiktigt i sauteuse eller mikro. **Grov cidersenapssås** koka upp i kastrull på spisen.

Rosmarinolja olja, rosmarin, vitlök/ **Kalvfärsbiffar** kalvfärs, lök, ägg, buljong, ströbröd, , kryddor/ **Äpple- och lökragu** äpple, lök, vinäger, olivolja, kryddor, honung/ **Grov cidersenapssås** lök, äpple, kalvbuljong, vin, senap, grädde, mjölk, maizena



TOMATBAKAD TORSK MED CITRON/ OCH JORDÄRTSKOCKSSÅS, GRÄSLÖK OCH KOKT POTATIS

Potatis: Kokas i saltat vatten (1,5 msk till 1 l vatten) ca 20-25 min, halvera potatisen på längden om du har kort om tid så går det fortare.



Lägg **fisken** i ugnsfast porslinsform. Skiva **tomater** tunt och lägg ovanpå fiskbitarna, salta och peppra. Koka upp **jordärtskockssås** och slå över fisken. Baka i ugn, 175° (innetemp 50°) ca 15 min. Servera med potatis.

Färsk rimmad torsk portionsstyckad och benfri/ **jordärtskockssås** lök, jordärtskocka, citron, vin, buljong, mjölk, grädde, maizena



KYCKLING I CURRY MED INGEFÄRSMARINERADE MORÖTTER OCH RIS

Ris: Mät upp 1 del ris+2 delar vatten+ salt. Koka upp vatten och ris, tillsätt salt. Låt koka under lock på låg värme tills allt vatten absorberats av riset (ca 10-15 min.).

Grytan är färdig och skall bara återvärmas i kastrull på spisen. **Råkosten** är färdigstrimlad, blanda med ingefära vinägretten. Serveras kall till gryta och ris.

Gryta svenskt färskt kycklingbröst och lårfilé, hönsbuljong, lök, citron, grädde, curry, socker, kryddor/**Råkost** morot, spetskål/**Ingefärsvinäggrett** sweetchili, citronsaff, ingefära, matolja, kryddor