

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!



### LAMMFÄRSBIFF MED RATATOUILLE OCH POTATISGRATÄNG MED GETOST OCH ROSMARIN

Värm **gratäng** i ugnsfast form i ugn 175°, ca 20-25 min (tills gyllene). **Lammfärsbiffar**. Sätt in biffarna de sista 10 minuterna, inne temp 50°. Värm **ratatouille** i kastrull/sauteuse och servera till biffar och gratäng.

**Potatisgratäng** potatis, getost lök, timjan, rosmarin, citron, mjölk, grädde/ **Lammfärsbiffar** lammfärs, kalvfärs, ägg, lök, vitlök, buljong, ströbröd, kryddor/ **Ratatouille**: Fransk grönsaksröra - tomat, zucchini, aubergine, paprika, lök, vitlök, fänkål vitt vin, kryddor.



### PRÄSTOST- OCH KUMMINBAKAD LAX MED SENAP-/DILLSÅS SAMT ÄPPLESYRAD BLOMKÅL, 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.



**Prästost- och kumminbakad lax**: Lägg fisken i ugnsfast porslinsform, strö med ost- och kumminblandning. Baka i 160° varm ugn ca 15 min, kärntemp 48°.

**Senap- och dillsås** värm i kastrull på spisen.

**Äpplesyrad blomkål**: Värm i sauteuse eller micro med en klick smör.

**Lax** färsk, styckad och benfri. Laxen är rimmad (fisken har legat 30 minuter i saltlag 1dl salt/liter vatten)/**Ströblandning**, prästost, kummin, ströbröd/**Sås** fiskfond, vitt vin, mjölk, grädde, senap, dill, maizena/**Blomkål** äpplemust, citron, socker, kryddor



### CHICKEN THAI MED ISBERGSSALLAD, ROSTAD SESAMDRESSING OCH BASMATIRIS

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

**Kycklinggrytan** är färdig och skall bara åter värmas i kastrull, späd ev med lite vatten om den känns tjock.

**Isbergssallad** skär i grova bitar och håll över **dressing**.

**Kycklinggryta** kyckling, lök, vitlök, soja, ingefära, limeblad, chili, sesamolja, buljong, limejuice, cocosmjölk, grädde/ **Dressing** rapsolja, limejuice, risvinsvinäger, sesamolja, sesamfrö, socker, kryddor