

MÅLTIDSKASSER

UGE 7 - 8

GLÆD DIG TIL SKØNNE RETTER

Familie Classic

Kødboller med majs pasta

Kog pastaen som anvist på pakken. Varm kødbollerne op i en gryde. Sørg for jævnlige rør i den, så retten ikke brænder på. Tjek at kødbollerne er gennemvarme og derefter varm tomatsaucen med i gryden. Toppes med parmesanost

Vildsvineragout med scialatielli pasta

Start med at sætte vand med salt over til pastaen og kog efter anvisningen på pakken. Varm gryderetten op i en gryde i ca. 10 minutter. Sørg for, at du rører i den jævnlige, så den ikke brænder på.

Skovhuggergryde

Bring 550 ml vand og 2 spsk. olivenolie i kog i en stor gryde. Tilføj posens indhold og lad det småkoge under omrøring i 1 minut. Læg låg på og lad det simre i ca. 12 minutter, til størstedelen af vandet er absorberet. Tilføj evt. en smule kogende vand for en blødere konsistens. Smag til med krydderier og dryp evt. med olivenolie.

TIP: Drys med ærteskud og strimler af frisk peberfrugt for ekstra farve og knas.

Familie Vegan

Sugo di pomodoro med champignon og scialatielli pasta

Start med at koge pastaen - se kogetiden på pakken. Når pastaen er tæt på al dente, skal den dryppe af og hældes i den varme sauce, instil at pastaen bliver al dente.

TIP: Supplér evt. retten med lidt hakket basilikum og friske tomater.

Ærtesuppe

Hæld glassets indhold i en gryde og opvarm suppen under omrøring i ca. 10 minutter. Hvis du vil give ærtesuppen et ekstra pift, kan du komme et drys friskhakkede krydderurter på.

Skovhuggergryde

Bring 550 ml vand og 2 spsk. olivenolie i kog i en stor gryde. Tilføj posens indhold og lad det småkoge under omrøring i 1 minut. Læg låg på og lad det simre i ca. 12 minutter, til størstedelen af vandet er absorberet. Tilføj evt. en smule kogende vand for en blødere konsistens. Smag til med krydderier og dryp evt. med olivenolie.

Vegansk Ragout al Paccantino med tortillas

Hæld glassets indhold i en gryde og opvarm gryderetten under omrøring i ca. 10 minutter. Varm tortillas i mikroovn eller normal ovn og servér!

TIP: Top med frisk chili eller en klat creme fraiche.

Glutenfri måltidskassen

Lys ragout med sugo svampe

Hæld indholdet af begge glas i en gryde og opvarm retterne under omrøring i ca. 10 minutter. Servér med parmesan.

Spicy italiensk tomatsauce med kikærte pasta

Kog pastaen som anvist på pakken, når den er tæt på al dente, skal den dryppes af og hældes i den varme tomatsauce og varmes op sammen med sauce til pastaen bliver al dente. Top med parmesan og evt. friske tomater.

Fagioli al Forno

Hæld glassets indhold i en gryde og opvarm gryderetten under omrøring i ca. 10 minutter.

Tip: Servér med avocado skåret i tern eller basilikum.

KETO måltidskassen

Ragout al Toscana med 1/2 pose linsepasta

Kog den halve pose linsepasta efter anvisning på posen. Imens pastaen koger, varmes ragout al Toscana i en separat gryde. For at få en mere cremet ret, kan du hælde vandet fra pastaen, når den er tæt på al dente, og lad pastaen koge færdig sammen med sovsen til pastaen bliver al dente. Riv parmesan over retten inden servering.

Ragout al Paccantino med 1/2 pose linsepasta

Pastaen koges 8-9 min. i rigeligt, letsaltet vand. Kog eventuelt pastaen halvt mør i vand og kom den derefter op i gryden med ragout. Lad den simre mør i den lækre gryderet. Pastaen suger den gode smag ekstra til sig og retten får en skøn konsistens.

2 x kødboller i tomatsovs

Varm kødboller op i en gryde. Sørg for jævnlige rør i den, så retten ikke brænder på. Tjek at kødbollerne er gennemvarme inden servering.

TIP: Du kan med fordel tilsætte krydderier efter eget valg og supplere med lidt fintsnittet kål for at give retten et personligt twist.

Minestrone suppe med ærte pasta

Bring 1,5 l vand og evt. 2 spsk. olie i kog i en stor slip-let gryde. Tilføj posens indhold. Læg låg på og lad det simre i 30 minutter eller mere. Krydr efter smag og servér med et dryp olivenolie. Kog ærte pastaen i en gryde ved siden af eller kog pastaen med i suppen for at give ekstra smag.

Vildsvin ragout med tomatsauce

Hæld indholdet af begge glas i en gryde og opvarm retterne under omrøring i ca. 10 minutter.

Bonzos pasta, Resistent stivelse & KETO

KETO kan forenes med kulhydrater, når der er tale om resistent stivelse. Det giver mulighed for langt flere variationer i kosten og åbner op for helt nye muligheder. Resistent stivelse er kulhydrater, som ikke optages i den første del af vores fordøjelsessystem, men ryger direkte ned i tyktarmen, hvor det omdannes til bl.a. smørsyre og bliver til vigtig næring for vores krop. Noget af det, som du roligt kan spise, er bønner, linser og andre bælgfrugter.



MÅLTIDSKASSER

UGE 7 - 8

GLÆD DIG TIL SKØNNE RETTER

Single Classic

Vildsvinseragout med scialatielli pasta

Kog 1/2 af pastaposen halvt mør i saltet vand, og kom så den halvt kogte pasta over i saucen. Lad den blive mør i saucen. Resultatet er en ragout med en ekstra dejlig konsistens, hvor saucen binder sig godt til pastaen.

Bolognese med 1/2 pakke scialatielli pasta

Kog pastaen til den er tæt på al dente, dryp dem fra vand og hæld pastaen i den varme bolognesauce indtil at pastaen bliver helt al dente. Servér med revet parmesan.

Kødboller med 1/2 pakke majs pasta

Kog den halve pakke af majs pastaen som anvist på pakken. Varm kødbollerne op i en gryde. Sørg for jævnlige røre i den, så retten ikke brænder på. Tjek at kødbollerne er gennemvarme. Toppes med parmesanost og gerne krydderurter.

Ærtesuppe med tortillas

Opvarm ærtesuppen under omrøring i ca. 10 minutter. Hvis du vil give ærtesuppen et ekstra pift, kan du komme et drys friskhakkede krydderurter på.

Tip: Klip tortillapandekagerne ud i trekantede stykker. Hæld olie og salt på og bag i ovn. Bag trekanterne ved 200 °C (varmluft) i 8-10 minutter, indtil de er gyldne og næsten sprøde. De bliver helt sprøde, når de afkøler. Brug dem til at dyppe ned i suppen

Skovhuggergryde

Bring 550 ml vand og 2 spsk. olivenolie i kog i en stor gryde. Tilføj posens indhold og lad det småkoge under omrøring i 1 minut. Læg låg på og lad det simre i ca. 12 minutter, til størstedelen af vandet er absorberet. Tilføj evt. en smule kogende vand for en blødere konsistens. Smag til med krydderier og dryp evt. med olivenolie.

TIP: Drys med ærteskud og strimler af frisk peberfrugt for ekstra

Single Vegan

Sugo di pomodoro med champignon og scialatielli pasta

Start med at koge halvdelen af pastaposen - se kogetiden på pakken. Imens opvarmes de to tomatsouce ved svag-middel varme. Servér pasta og tomatsoucen sammen, velbekomme.

TIP: Supplér evt. retten med lidt hakket basilikum og friske tomater.

Vegansk bolognese med scialatielli pasta

Kog halvdelen af scialatielli pastaen i en gryde indtil ønsket mørhed. Hæld bolognesens indhold i en gryde og opvarm gryderetten under omrøring i ca. 10 minutter. Toppes med parmesanost.

Plantebaseret Skovhuggergryde

Bring 550 ml vand og 2 spsk. olivenolie i kog i en stor gryde. Tilføj posens indhold og lad det småkoge under omrøring i 1 minut. Læg låg på og lad det simre i ca. 12 minutter, til størstedelen af vandet er absorberet. Tilføj evt. en smule kogende vand for en blødere konsistens. Smag til med krydderier og dryp evt. med olivenolie.

TIP: Drys med ærteskud og strimler af frisk peberfrugt for ekstra

Ragout al Paccantino med majs pasta

Kog halvdelen af majs pastaen i en gryde indtil ønsket mørhed. Hæld glassets indhold i en gryde og opvarm gryderetten under omrøring i ca. 10 minutter. Top med lidt revet parmesanost eller blåskimmelost.

Ærtesuppe med majstortillas

Opvarm ærtesuppen under omrøring i ca. 10 minutter. Hvis du vil give ærtesuppen et ekstra pift, kan du komme et drys friskhakkede krydderurter på.

Tip: Klip tortillapandekagerne ud i trekantede stykker. Hæld olie og salt på og bag i ovn. Bag trekanterne ved 200 °C (varmluft) i 8-10 minutter, indtil de er gyldne og næsten sprøde. De bliver helt sprøde, når de afkøler.

AL DENTE

Al dente betyder, at pastaen stadig har lidt bid og ikke er kogt helt blød. Tag løbende en bid af pastaen, så du fornemmer, hvornår den er rar at spise og stadig giver lidt modstand, når du tygger den. Den glutenfri pasta skal ikke koges for meget, så tjek hellere en gang for meget end for lidt.

VELBEKOMME / BUON APETITO!

Bonzo

WWW.BONZO.DK

