

# 3 idéer til fryseren



## Kål lasagne

500 g gulerødder  
 500 g spidskål el. hvidkål  
 500 g hakket oksekød  
 200 g alm. løg el. rødløg  
 2 fed hvidløg  
 1 tsk. cayennepeber  
 2 tsk. spidskommen  
 4 tsk. paprika  
 4 tsk. oregano  
 1 bundt persille købes frisk og klippes med en saks  
 ½ l bouillon terning opløst i kogende vand  
 200 g revet ost  
 8 små foliebakker

Gulerødder rives og kålen hakkes fint.

Varm lidt olivenolie på en varm pande og sauter gulerødder og spidskål i tre minutter.

Gør det ad to-tre omgange, og fordel det i 8 små foliebakker. Kom lidt mere olie på panden, og brun nu det hakkede oksekød grundigt.

Hak rødløg og hvidløg fint, og lad det sautere med.

Kom cayennepeber, spidskommen, paprika og oregano ved, og steg det hele et par minutter.

Tilsæt grofthakket persille, et lille drys salt og friskkværnet peber.

Vend det hele godt rundt, så det bliver blandet.

Fordel blandingen i de 8 foliebakker, og hæld vandet med den opløste bouillon i og drys til sidst med revet ost.

Stil foliebakkerne i en forvarmet ovn ved 190 grader varmluft. Bages i ca. 30 minutter.

Tag bakkerne ud og lad dem afkøle, sæt låget på og kom dem i fryseren. Så er de klar til at tage op og med på farten.

## Linsesuppe - lige til at s(n)uppe med på farten

400 g røde linser  
 400 g gulerødder  
 300 g løg  
 3-4 fede hvidløg  
 2-3 cm revet eller finthakket ingefær  
 ½ - 1 l vand (alt afhængig af hvor tyk suppen skal være)  
 2 dåser hakkede tomater  
 1 dåse tomatkoncentrat  
 1 dåse kokosmælk (kan udelades, men tilsæt da lidt mere vand)  
 2 bouillonterninger chili (dosering alt afhængig af individuel præference)  
 2 tsk. paprika  
 2 tsk. salt peber  
 evt. frisk ingefær og basilikum.

Hak løg og gulerødder i tern, put dem i gryden med ingefær og hvidløg. Steg ingredienserne i lidt olie og kom 2 bouillonterninger direkte ned i gryden.

Skyl linserne under koldt vand og tilsæt dem sammen med dåsetomater, tomatkoncentrat, kokosmælk, chili, paprika, salt og peber.

Tilsæt en halv eller en hel liter vand alt efter, hvor tyk en suppe du kan lide. Linserne suger en del vand.

Lad suppen koge til linserne er møre. Det tager cirka 15-20 minutter.

Spis suppen straks og kom resten i plastbøtter. Læg plastbøtterne i fryseren og du har nu et sundt og nærende måltid du kan tage med på farten.

## Madmuffins - lige til at gribe fra fryseren

500 g broccoli  
 200 g løg  
 2 spsk. olie  
 200 g valgfri kød (bacontern, skinketern etc.)  
 8 æg  
 200 g revet ost  
 1 dl skummet - eller minimælk  
 2 dl fuldkornshvedemel, gerne grahamsmel  
 2 dl hvedemel  
 3 tsk. bagepulver  
 1 tsk. salt  
 peber  
 20 stk. muffin forme

Tænd ovnen på 180 grader. Skær hele broccolien, inklusiv stokken, og løg i små tern.

Svits broccoli og løg i olien på en pande i 3 - 4 minutter, undgå at det tager farve.

Rør æg og øvrige ingredienser sammen og bland det med grøntsagerne.

Pensel/spray muffins formene med lidt olie og fordel dejen heri. Bages ved 180 grader midt i ovnen i ca. 35 minutter til de er gyldne og gennembagte.