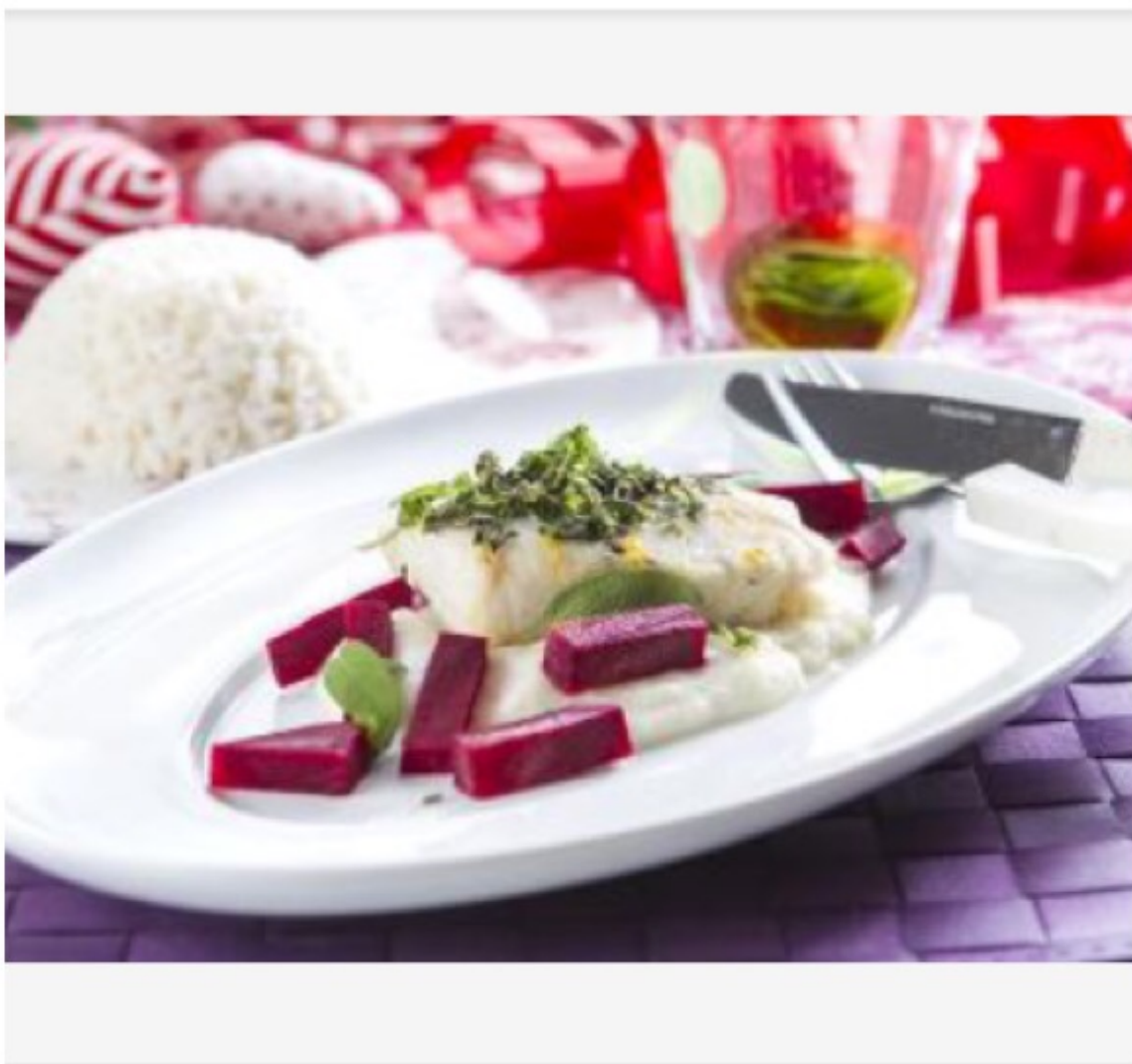


# Bollefrua hjelper deg: Adams matkasse (pluss oppskrift på en veldig god fiskerett)



Appelsin- og salviebakt lyrfilet med lettsyltede rødbeter og jordskokkpuré Foto: Adams matkasse

Vi har vært så heldige å få teste ut [Adams matkasse](#) den siste uken. Forrige mandag ringte det på døren og utenfor sto en ung mann med to kasser. Det oppsto et øyeblikks panisk komikk da

jeg skulle overta kassene som viste seg å være sabla tunge. De var jo stappfulle av matvarer og frukt! Heldigvis tok leveransefyren imot både meg og maten da vi tippet fremover. Bra service. ☐ Og ikke minst litt julaften å åpne kassene og se hva som er inni!

Følgende middager sto på menyen i "Original kassen" forrige uke:

- *Appelsin- og salviebakt lyrfilet med lettsyltede rødbeter og jordskokkpuré*
- *Hakkebøff med gyllenstekt løk, potetmos og brun saus*
- *Lårbiff av kylling med lun pastasalat med mais og salviekrem*
- *Pannestekt torsk med conchiglie rigate og hjemmelaget tomatsaus med squash og chili*
- *Lapskaus med saltkjøtt og flatbrød*



Litt kjipe bilder, digg mat!!

Alt i alt synes jeg vi har spist mye god mat. Det er dessuten deilig med ny inspirasjon, slippe å handle og ikke bruke tid på å planlegge meny. De to rettene jeg likte best var "hakkebøffen" og den ovnsbakte lyrfileten. Jeg legger ved oppskriften på sistnevnte nedenfor, som altså er full kred til [Adams matkasse](#). Denne uken tester vi barnekassen, ny rapport kommer neste uke. ☐

**Appelsin- og salviebakt lyrfilet med lettsyltede rødbeter og**

## **jordskokkpuré:**

(4 personer)

*1 appelsin*

*800 g jordskokk*

*700 g lyrfilet*

*1 stor rødbete*

*1 god kvast salvie*

*Semi-integrable-ris eller annen ris, nok til fire*

*1 ss hvitvinseddik*

*1 dl melk*

*salt og pepper*

*ca 4 ss smør*

*2 ss sukker*

1. Sett ovnen på 220 grader, og sett 1 l vann på kok i en kjele. Kok 1 pk semi-integrable-ris i 6 dl vann i ca 20 minutter eller etter anvisning på pakken til den risen du har.
2. Skrell og kutt ca 800 g jordskokk i grove biter, og kok i ca 10 minutter i vannet fra punkt 1.
3. Kutt og skrell rødbete i staver på ca 1×4 cm, og ha i en kjele sammen med 1 ss hvitvinseddik, 2 ss sukker, 5 dl vann og litt salt, og kok i ca 10 minutter på svak varme. Finhakk salvie.
4. Kutt ca 700 g lyrfilet i porsjonsstykker, og ha den i en ildfast form med noen klatter meierismør. Krydre med salt, pepper, saft og finrevet skall (kun det oransje) fra 1/2 stk appelsin og finhakket salvie. Bak i ovnen i 12-14 minutter.
5. Sil vannet av jordskokken, og kjør til en puré med en stavmikser eller i en blender sammen med 2 ss smør og 1 dl melk. Smak til med salt.
6. Server appelsin- og salviebakt lyrfilet med lettsyltede rødbeter og jordskokkpuré.

Dette innlegget er skrevet som et ledd i et samarbeid med

Adams matkasse.