

## OPSKRIFTER

— April —

GRÆSKE FRIKADELLER  
MED TZATZIKI*Ingredienser*

600 g hakket kalv og flæsk  
75 g feta  
1 æg  
1 fed hvidløg  
1 håndfuld friske persilleblade,  
hakkede  
Salt og friskkværnet peber  
Smør eller kokosolie til stegning  
Lidt friskhakket rødløg

**Fed tzatziki**

200 g creme fraiche 38%  
1 squash  
2 fed hvidløg  
1 tsk. citronsaft  
Salt og hvid peber

*Fremgangsmåde*

Hak feta groft og rør farsen godt sammen.  
Form dem til små frikadeller og steg dem på  
begge sider på panden i en blanding af olie og  
smør.

**Fed tzatziki**

Halvér squash og skrab den våde midte ud.  
Riv resten på rivejernet. Knug væsken ud af  
den revne squash, f.eks. ved hjælp af køkken-  
rulle. Bland resten af ingredienserne til  
tzatzikien sammen.

Servér de græske frikadeller i hjertesalat-  
blade med tzatziki og hakkede rødløg.

## OPSKRIFTER

— April —

BBQ KYLLINGEBRYST  
MED POTATO WEDGES OG TOMATSALAT*Ingredienser*

4 stk. BBQ kyllingebryst

**Potato wedges**

750 g kartofler

½ dl smagsneutral olie

1 tsk. salt

1 spsk. sukker

1 spsk. paprika

½ tsk. Chilipulver

**Salat med blå dressing**

½ romainesalat

50 g Danablu

1 spsk. mayonnaise

½ dl mælk

**Tomatsalat**

4 tomater

4 soltørrede tomater

1 lille fed hvidløg

2 spsk. olivenolie

1 spsk. æbleeddike

1 tsk. frisk timian

1 tsk. sukker

*Fremgangsmåde*

Tænd ovnen på 180°C.

Skær kartofler i både og vend dem i olie. Læg på en bageplade med bagepapir og bag dem i ca. 45 min.

Læg kødet i et ovnfast fad og sæt fadet ind til kartoflerne og steg det med i 30 min.

Bland salt, sukker, paprika og chili og drys det over kartoflerne, når de kommer ud af ovnen.

Skyl og tør salaten og skær i mundrette stykker. Smuld og blend osten med mayonnaise og mælk. Smag til med peber og vend dressingen med salaten.

Skær de to slags tomater i terninger og læg dem i en skål. Pres hvidløg over og hæld olie og eddike over. Krydr med timian, sukker, salt og peber, vend og server til kartoffelbåde, salat og skiver af kødet.

## OPSKRIFTER

— April —

FYLDT RIBBENSTEG  
MED RØDLØGSKOMPOT*Ingredienser*

1 stk. fyldt ribbensteg

**Rødløgskompot**

3 rødløg

4 dl rødvin

4 spsk. rødvinseddike

3 spsk. honning

1 stjerne anis

Persille til pynt

*Fremgangsmåde*

Læg stegen på risten i en bradepande og sæt den midt i en kold ovn. Tænd ovnen på 200° C. Lad kødet stege ca. 1 3/4 time til det er mørt og gennemstegt. Check med en kødnål, kødsaften skal være klar. Lad stegen hvile utildækket 20 minutter inden den skæres i skiver.

**Rødløgskompot**

Pil rødløgene og hak dem groft. Kom løgene i en gryde med rødvin, eddike, honning og stjerne anis og lad det koge ved middel varme - til de begynder at mørne, og lagen svinder ind til en næsten sirupsagtig konsistens. Det tager 30-40 minutter. Smag til med salt og peber og pynt med persille ved servering.

## OPSKRIFTER

— April —

## THAI RET MED SVIN, GRØNT OG RIS

*Ingredienser*

500 g skinkekød i tern  
2 dåser kokosmælk  
1 bundt forårsløg  
2 fed hvidløg  
1 bakke sukkerærter  
1 bakke bønnespirer  
1 løg  
1 ingefærrod  
1 bundt friske koriander (kan und-  
lades)  
1 glas med curry paste (grøn eller  
rød)  
Ris efter behov

*Fremgangsmåde*

Snit løg, hak hvidløg, og skær forårsløgene i stykker. Del evt. sukkerærterne i to, hvis de er for store til at få ind i munden. Skræl og riv ingefærroden. (sørg altid for at grøntsager er vasket før brug)

Steg skinkekødet af ved middel varme sammen med lidt curry paste, i en tykbundet gryde eller sauteerpande.

Tilsæt løg og hvidløg og lad dem sautere. Derefter tilsættes kokosmælk.

Lad det småsimre i 5 til 10 minutter.

Tilsæt ingefærrod, og smag til med salt og syre (lime eller citron). Inden servering vendes sukkerærter og bønnespirer i den varme sauce og koriander rives i hænderne ud over retten.

Ris koges efter anvisning på posen.

## OPSKRIFTER

— April —

PØLSER  
MED KARTOFFELSALAT*Ingredienser*

8 stk. grillpølser  
1 kg nye danske kartofler  
En håndfuld radiser  
3 forårsløg  
1 fed hvidløg  
1 bundt purløg  
2 spsk. hjemmelavet mayonnaise  
4 spsk. creme fraiche - så fed som  
din samvittighed tillader  
2 spsk. æbleeddike eller lign.  
Sukker  
Salt  
Friskkværnet peber

*Fremgangsmåde***Kartofler**

Skrub eller pil kartoflerne og kom dem i let-saltet vand. Bring kartoflerne i kog, skru ned indtil kartoflerne koger let og lad dem koge i ca. 10 min. eller til de er møre.

Hæld vandet fra kartoflerne, skær dem i ikke alt for små stykker og stil dem i fryseren eller køleskabet, mens du tilbereder dressingen

**Dressing**

Skær radiserne i tynde skiver og læg dem i iskoldt vand. Hak forårsløg, hvidløg og purløg. Bland mayo, creme fraiche, og eddike og smag til med sukker, salt og peber - dressingen må gerne være lidt sur/sød/salt i smagen

Vend forsigtigt kartoflerne i dressingen og gør efterfølgende det samme med løg og radiser.

## OPSKRIFTER

— April —

SKINKESCHNITZLER  
MED PAPRIKASAUCE*Ingredienser*

4 skinkeschnitzler  
2 tsk. paprika  
½ tsk. groft salt  
Friskkværnet peber  
25 g smør

**Paprikasauce**

1½ dl grønsagsbouillon  
½ tsk. paprika  
1½ dl piskefløde 38%  
½ tsk. groft salt  
Friskkværnet peber

*Fremgangsmåde*

Drys kødet med paprika, salt og peber. Lad smørret gyldne i en pande, og brun kødet på begge sider. Steg dem færdige ved svag varme ca. 3 min. på hver side. Tag kødet af og hold dem varme.

**Paprikasauce**

Kog panden af med bouillon. Tilsæt paprika og fløde, og kog sauceen godt igennem. Smag til med salt og peber.

Servér med løse ris og broccoli

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

— April —

## FORLOREN HARE



### *Ingredienser*

1 stk. forloren hare  
500 g champignon eller blandede svampe  
50 g smør  
1 fed hvidløg  
3 dl fløde  
2 tsk. Maizenamel  
2 spsk. ribsgele  
100 g skimmelost (f.eks. Dana blue)  
2½ dl fløde  
Salt og peber



### *Fremgangsmåde*

Den forlorne hare sættes i ovnen ved 175° C i ca. 45 minutter. Hæld fløden og 2 dl vand ud over haren.

Skær rodskiven af svampene, skyl dem kort og tryk dem tørre. Skær dem i skiver og svits dem i smør i en gryde. Hak hvidløgsfeddet fint og lad det svitse med et øjeblik. Tilsæt skyen med fløden og lad det koge op, jævnt med maizena. Opløs ribsgele og skimmelost i saucen, smag til med salt og peber.

Servér med hvide kartofler.

## OPSKRIFTER

— April —

FYLDTE KOTELETTER MED TIMIANSAUCE, KARTOFLER  
KOGT MED LØVSTIKKE OG SPIDSKÅL*Ingredienser*

4 stk. fyldte koteletter  
Ca. 1.5 kg kartofler, vaskede  
Stegesky fra panden  
½ liter fløde  
2 små spidskål i halve  
1 dl hvidvin  
25 g smør i tern  
Salt og peber  
5 kviste frisk timian  
2 fed hvidløg med skal, knust let  
Lidt frisk løvstikke

Ting til tilsmagning af sauce:  
ribsgele, Dijon, citronsaft og evt.  
syltelage.

*Fremgangsmåde*

Kog kartofler i vand, saltet så det smager af havvand, med 1 bundt løvstikke i en krydderpose. Kog kartoflerne i ca. 10 minutter, læg låg på og lad dem trække færdig.

Steg koteletterne på høj varme i olie så de bliver gyldne. Inden de er stegt færdige, skrues der ned for varmen og der tilsættes 25 g smør i tern sammen med hvidløg og lidt af den friske timian. Lad det brune lidt og tag koteletterne af og lad dem hvile.

Deglacér panden med hvidvin og sigt skyen op i en gryde. Hæld fløden op i skyen og smag sauce til. Læg en krydderpose med timian i sauce og lad den små simre. Jævn evt. med maizena.

Bag spidskålen i ovnen med smør og salt ved 220° C i forvarmet ovn i ca. 7 min.



MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

— April —

## BIKSEMAD



### *Ingredienser*

1 kg biksemad

#### **Bearnaise**

250 g smør

4 spiseskefulde god hvidvinseddike

1 dl vand

2 skalotteløg eller 1 alm. løg finthakket

1 stor håndfuld frisk estragon, blade

og stængler for sig

4 æggeblommer

½ - 1 1/2 tsk. citronsaft

Salt og peber

#### **Hvis bearnaisen skiller:**

Hvis bearnaisen skiller, så startes en ny gryde med en frisk æggeblomme og den skilte sauce piskes meget langsomt heri. Det skulle redde den skilte bearnaise.



### *Fremgangsmåde*

Biksemad serveres med spejlæg og syltede rødbeder og gerne worchestershiresauce. Nogen serverer det med bearnaise, så her er en opskrift på det.

Først skal smørret klares. Det gør man ved meget langsomt at varme smørret op i en gryde. Når smørret er smeltet, har der samlet sig et hvidt kærnemælkslignende bundfald i gryden. Den klarede del af smørret hældes langsomt over i en kande og det hvide bundfald smides ud. I en ren gryde kommes estragonstænglerne – estragonbladene nippes af og lægges til side – eddike, vand, finthakkede løg, samt en smule salt og peber. Det koges op og koges ind til der er ca. 3-4 spsk. bearnaiseessens tilbage. Si alt fyldet fra, så der kun er den rene essens tilbage og kom essensen i en ren gryde, som nu skal stå på den næstlaveste varme! Kom æggeblommerne i gryden og pisk til det skummer og æggeblommerne begynder at tykne. Måske skal der lige skrues en anelse op for varmen, før at æggeblommerne tykner, det er dog vigtigt, at der hele tiden piskes i saucen og at æggeblommerne tykner inden smørret, piskes i – for ellers bliver saucen alt for tynd.

Når æggeblommerne tykner, så skrues der ned på laveste varme og smørret piskes meget langsomt i. Tag indimellem gryden af varmen, men fortsæt med at piske konstant! Tilsæt en spsk. smør ad gangen de første 10 spsk. og derefter tilsættes smørret i en tyndstråle indtil alt smørret er brugt. Gryden med bearnaise må på intet tidspunkt stå på varmen uden at blive pisket i. Så skiller bearnaisen og det gør den også, hvis den varmes op igen. Det gør ikke spor at den blot er lun ved servering.

Lige inden servering, smages bearnaisen til med citronsaft, salt, peber og de finthakkede estragonblade tilsættes.

# OPSKRIFTER

— April —

---

## PANDERET MED GRØNT

---



### *Ingredienser*

750 g Panderet



### *Fremgangsmåde*

Panderetten varmes på panden og serveres med ris som koges efter anvisning på posen.

## OPSKRIFTER

— April —

OVNBAGTE OKSEKØDSBOLLER MED  
OSTEFYLD OG PASTA*Ingredienser*

2 x 600 g hakket oksekød  
75 g fast ost, f.eks. Samsø  
½ tsk. groft salt  
½ tsk. paprika eller cayennepeber  
1 spsk. olivenolie  
1 hvidløg  
500 g cherrytomater  
1 mellemstor squash  
Friskkværnet peber  
400 g pasta

*Fremgangsmåde*

Skær osten ud i 12 små firkanter. Ælt kødet med salt og paprika eller cayennepeber. Del kødet i 12 portioner. Tril en kugle med et stykke ost i hver. Læg dem i et ovnfast fad. Pensl kødbollerne med olie. Del hvidløget ud i hele fed med skræl. Læg dem mellem kødbollerne sammen med hele cherrytomater og squash skåret i stykker på størrelse med tomaterne. Sæt fadet i ovnen og tænd på 200° C. Bag ca. 25 minutter til kødet er gennembagt.

Sæt vand over i en gryde, og bring det i kog. Kom salt og pastaen i. Kog uden låg og rør af og til i gryden. Kog pastaen "al dente", det betyder, at den skal gøre lidt modstand, når man bider i den. Kogetiden varierer fra få minutter for frisk pasta op til ca. 15 minutter for tørret. Læs på emballagen. Tag en smagsprøve og bedøm om pastaen er færdig. Hæld pastaen i et dørslag. Tilsæt evt. 1 tsk. smør eller olivenolie, så smager den bedre og klistrer ikke så let.

Servér evt. med en grøn salat eller tomatsalat.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

— April —

## FARSEDE PORRE



### *Ingredienser*

2 x 600 g hakket skinkekød  
200 g mel  
4 æg  
2 små løg revet fint  
4 tsk. salt  
Friskkværnet peber  
6 dl mælk  
8 store porre  
2 dl mel  
4 æg  
Rasp



### *Fremgangsmåde*

Rør kødet sejt med salt og peber. Rør melet i, og tilsæt herefter løg, æg og mælk. Røres sammen og sættes på køl i 30 minutter.

Rens porrer og skær dem i stykker på ca. 5 cm. Kog dem møre i saltet vand ca. 5-7 minutter, alt efter tykkelse.

Pak porerne ind i farsen og panér i mel, æg og rasp. Steges på en pande, alle 4 sider i ca. 5 minutter på hver side.

Serveres med kogte kartofler og skysauce lavet på kogevandet

## OPSKRIFTER

— April —

KØDBOLLER MED TOMATSAUCE  
(WEEKEND RET)*Ingredienser***Kødbollerne**

600 g kødbollefars  
Olivenolie til stegning  
Parmezan til gratinering ca. 100 g

**Tomatsauce**

3 x 400 g dåsetomater af god kvalitet  
1 fed hvidløg, finthakket  
2 spsk. olivenolie  
1 chili, frisk finthakket eller 1 tsk. chilipulver  
2 tsk. tørret oregano  
1 spsk. rødvinseddike  
1 håndfuld frisk basilikum, grovhakket  
Salt og peber samt ekstra jomfruolivenolie

*Fremgangsmåde***Kødbollerne**

Form farsen med våde hænder, så du får kødbollerne i den størrelse og facon, du ønsker. Disse kan laves en dag i forvejen (og opbevares i køleskab i højst 24 timer), eller de kan laves med det samme før de steges på panden.

Forvarm herefter en tykbundet pande på meget høj varme, tilsæt olivenolie så bunden dækkes, og læg kødbollerne på panden. Steg dem til de er brune overalt og vær påpasselig med ikke at ødelægge dem. Når kødbollerne er færdige, lægges de forsigtigt over i et ildfast fad, tomatsaucen hældes over og der slutes med frisk basilikum og parmesanost på toppen.

Steges i ovnen ved 200° C. i ca. 15-20 minutter indtil osten er gylden.

**Tomatsaucen**

Start med at lave tomatsaucen. Steg nænsomt hvidløg i en gryde med olivenolie. Tilsæt chili, oregano og tomater. Bring det hele i kog og lad det simre nænsomt i 20 minutter. Tilsæt herefter rødvinseddiken og hak evt. tomaterne forsigtigt i stykker i saucen. Til sidst tilsættes den friske basilikum og der smages til med salt, peber og evt. ekstra jomfruolivenolie.

Serveres med pasta.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

— April —

## FRANSK BØF



### *Ingredienser*

4 stk. Røde bøffer  
40 g smør  
4 spsk. hakket persille  
1 tsk. citronsaft  
1 tsk. revet citronskal



### *Fremgangsmåde*

Blødgjort smør vendes sammen med persille, citronsaft og skal. Lav 4 ruller af smørret og sæt det på køl.

Bøfferne steges i 2-3 minutter på hver side og anrettes på et fad. Læg smør på bøfferne og server med det samme.

Serveres med håndskårne pommes frites og salat.