

Ugepakken

UGE 03

INDHOLD

1 kg farsbrød

4 stk. fyldte koteletter

600 g hakket skinkekød

1,2 kg grydesteg af ungvæg

750 g skinkegyros

OPSKRIFTER

UGE 03

FARSBRØD MED ASPARGES, PASTA OG MANDEL



INGREDIENSER

1 farsbrød
300 g pasta, gerne penne
500 g friske grønne asparges
100 g parmesan, friskrevet
½ dl olie
2 spsk. hvidvinseddike
Piri piri chili, eller almindelig
chilipulver
Salt
Sukker
1 dl mandelflager
½ dl hakket persille



FREM GANGSMÅDE

Sæt farsbrødet i ildfast fad i vandbad og bag det 45-50 minutter 170° C eller til en kerntemperatur på 75° C. Kog pastaen efter pakkens anvisning. Knæk den nederste trævlede ende af aspargesene fra, og kog dem i letsaltet vand i 1 minut. Lad dem dryppe af i en sigte. Kom parmesan, olie, eddike, lidt knust piri piri, salt og peber i en skål, og bland rundt. Vend med asparges, pasta, mandelflager og persille.

OPSKRIFTER

UGE 03

FYLDTE KOTELETTER MED KARTOFFEL OG PEBERRODSCREME



INGREDIENSER

- 4 fyldte koteletter
- 1 kg melede kartofler i både
- ½ knoldselleri i grove tern (ca. 300 g)
- 4 rødløg i store tern (ca. 250 g)
- ½ dl piskefløde 38%
- 2 tsk. groft salt

Peberrodscreme

- 1 dl piskefløde 38%
- 2 tsk. dijonsennep
- 4 spsk. revet høvlet peberrod
- ½ tsk. sukker
- ½ tsk. groft salt



FREM GANGSMÅDE

Brun koteletterne på panden og steg dem 6-7 minutter på hver side. Vend kartofler, grønsager, fløde og salt sammen i en bradepande. Bag retten midt i ovnen - vend rundt i blandingen et par gange under bagningen.

Peberrodscreme:

Vend alle ingredienser sammen og pisk dem til en luftig creme. Stil peberrodscremen tildækket i køleskabet i mindst 15 minutter. Smag til – den må gerne være stærk!

OPSKRIFTER

UGE 03

MYNTEDELLER MED MELONSALAT



INGREDIENSER

600 g hakket svinekød
1 tsk. salt
3 spsk. frisk mynte
½ tsk. peber
1½ spsk. olie
½ hakket løg
½ dl mælk
1 honningmelon eller anden
sød melon
200 g mini spinat (små spæde
spinatblade) eller rucola
1 appelsin
50 g parmesan
3 spsk. pinjekerner



FREMGANGSMÅDE

Rør kødet med salt og rør herefter mælk, hakket mynte, hakket løg, og peber i. Form farsen med en ske til frikadeller, som så trykkes lidt flade. Varm olien på en pande ved god varme. Brun frikadellerne ca. 1 minut på hver side. Skru ned til middelvarme og steg dem ca. 5-6 minutter på hver side. Skær melonkødet i tern. Skyl spinaten og lad den dryppe af. Smag saften af ½ appelsin til med salt og peber. Bland melon og spinat i en skål og vend saften i blandingen. Pynt med parmesanflager, høvlet med fx en kartoffelskræller. Rist pinjekernerne på en tør pande og drys dem over.

OPSKRIFTER

UGE 03

ØLBRAISERET UNGKVÆG GRYDESTEG MED RØDLØGSMARMELADE



INGREDIENSER

1 ungvægsteg
200 g løg
4 gulerødder
1 selleri i grove tern
1 øl
1 liter vand
50 g smør til saucen
50 g smør til at brune stegen i

Rødløgsmarmelade:

2 rødløg
1 dl sukker
1dl eddike
1 tsk. salt
½ tsk. groft malet sort peber



FREM GANGSMÅDE

Brun stegen af i gryden til den tager farve og tilsæt urterne samt øl og vand. Lad den simre i 1 time og 30 minutter. Sigt skyen og kog den yderligere ind til ca. 3 dl. Tilsæt det kolde smør i skyen lige inden servering. Træk den fra varmen og skær kødet i skiver. Hæld skyen ind over og server med rødløgsmarmelade.

Rødløgsmarmelade:

Pil rødløgene og skær dem i tynde skiver. Bland alle ingredienserne i en gryde og lad væsken koge ind ved smag varme.

Pil løgene, og skær dem i tynde skiver. Bland alle ingredienserne i en gryde, og lad væsken koge ind ved svag varme. Smag evt. til med krydderier efter behag, fx kanel, kardemomme, vanilje, fennikelfrø eller ingefær. Kom marmeladen på rene skoldede glas og luk tæt til med det samme. Marmeladen opbevares på køl og kan holde ca. 1 måned. Alle former for kartofler og kerner kan serveres til.

OPSKRIFTER

UGE 03

SKINKEGYROS MED KARRYRIS



INGREDIENSER

750 g skinkegyros
2 dl fløde eller vand/fond
4 dl ris
2 spsk. karry
150 g ærter



FREM GANGSMÅDE

Sæt vand og ris i kog sammen med karry og lidt salt. Kog efter anvisning. Til sidst vendes ærter i risene og der serveres.

Brun skinkegyros af i gryde eller pande.

Tilsæt fløde eller vand/fond og lad det simre 6-8 minutter.