

Ugepakken

UGE 02

INDHOLD

500 g oksekød i tern

600 g hakket oksekød

750 g kalkungryde (med urter)

1,2 kg svinekam (med svær uden ben)

4 stk. slagterkoteletter

OPSKRIFTER

UGE 02

GULLASCH MED KARTOFLER



INGREDIENSER

500 g oksekød i tern
1 liter kalvefond
4 spsk. tomatpuré
2 spsk. paprika
1 tsk. spidskommen
2 laurbærblade
Salt
Peber
400 g kartofler
250 g champignoner
2 løg
2 fed hvidløg
2 peberfrugter
1 chili
2 spsk. olivenolie



FREM GANGSMÅDE

Skær kødet i tern og brun det i en stegegyde. Hæld kalvefond ved, sammen med tomatpuré og krydderier og lad så kødet simre i ca 1½ time. Skræl kartoflerne, skær dem i tern og kom dem i kødgryden. Rens champignonerne, pil løg og hvidløg. Fjern kerner i peberfrugterne/peberne og chilien. Skær alle grøntsager i grove tern, og brun dem på en pande i olie. Kom dem derpå i kødgryden, og lad alt simre yderligere i 30 minutter. Smag gullaschen til med mere salt og peber, og servér den med dejligt brød til.

OPSKRIFTER

UGE 02

HAKKEDRENG MED KAPERS OG BALSAMICO STEGTE FORÅRSLØG



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
2 spsk. kapers
4 bundter forårsløg
3 spsk. balsamicoeddike
2 spsk. flydende honning
100 g fetaost eller blød gedeost
2 spsk. græskarkerner
Frisk basilikum



FREM GANGSMÅDE

Oksefarsen blandes med hakket kapers og formes til 4 bøffer, steges 4-5 minutter på hver side. Skær bund og ca. halvdelen af toppen af forårsløg og kom dem i et ovnfast fad. Rør balsamicoeddike med honning og hæld over løgene. Bag løgene i ovnen i ca. 15 minutter ved 180° C til de er bløde. Rist græskarkernerne til de giver lyd. Smuldr fetaosten over forårsløgene, mens de endnu er lune og drys med græskarkerner. Pynt med frisk basilikum. Servér med stegte eller kogte kartofler.

OPSKRIFTER

UGE 02

KALKUNGRYDE MED URTER OG BAGTE TOMATER



INGREDIENSER

750 g kalkungryde med urter
3 dl fløde
6-8 tomater
Olivenolie
Salt
Peber



FREMGANGSMÅDE

Sautér kalkungryden af i en gryde og tilsæt fløde. Lad gryden simre i 10-15 minutter. Tomaterne bages i ovnen ved 180° C i ca. 20 minutter. De kan evt. flækkes og krydres med hakket kryderurter og lidt olivenolie, salt og peber. Servér gryden med groft brød eller kartofler.

OPSKRIFTER

UGE 02

SVINEKAM MED ROSMARIN OG RØDBEDESALAT OG VALNØDDER



INGREDIENSER

1,2 kg svinekam med svær uden ben
Frisk rosmarin kviste
600 g kogte, afskallede rødbeder
2 aromatiske pærer
1 bakke babyleaves eller anden salat

Dressing:

2 spsk. olivenolie
1-2 spsk. æbleeddike
1 tsk. akaciehonning
Salt
Peber
100 g groftsmuldret blåskimmel eller gedeost
25 g valnøddekerner



FREM GANGSMÅDE

Gnid svinekammen med groft salt. Sæt lidt frisk rosmarin imellem sværen og steg den i forvarmet ovn ved 170° C i 1 time og 1 kvarter eller til en kerntemperatur på 75° C. Skær rødbederne i tern eller stave, og steg dem i ovnen i ca. 20 minutter. Afkøles og blandes med pærerne i tern eller i tynde både.

Dressing:

Pisk dressing sammen, smag den godt til med salt og vend den med salaten og læg rødbederne i bunden af skålen. Smuldr osten over og drys med valnøddekerner. Skær stegen i skiver og servér med salaten.

OPSKRIFTER

UGE 02

KOTELETTER MED CHILIKARTOFLER OG STEGTE GRØNTSAGER



INGREDIENSER

4 stk. slagterkoteletter

Chilikartofler:

1 kg kartofler

Groft salt

1 frisk chili

Lidt olie

Stegte grønsager:

300 g grønne asparges

1 bundt forårsløg

1 spsk. olivenolie

100 g rensede babyspinatblade

¼ tsk. groft salt

Friskkværnet peber



FREM GANGSMÅDE

Koteletterne steges på pande 5-6 minutter på hver side.

Chilikartofler

Skær kartoflerne ud i kvarte eller halve stykker. Vend dem sammen med olie, salt og hakket chili. Steges i oven til de er gyldne i ca. 35-40 minutter ved 180°C.

Stegte grønsager

Knæk den nederste og træede del af aspargesene, og skær i skiver på skrå. Forårsløg renses og skæres ligeledes i skiver.

Tænd for panden og steg grønsagerne, krydr med salt og peber. Servér med koteletterne lagt på de stegte grønsager og kartoflerne ved siden af.