

## OPSKRIFTER

Uge 17

RISNUDLER MED  
HAKKET OKSEKØD OG GRØNTSAGER*Ingredienser*

600 g hakket oksekød  
150 g risnudler  
2 fed hvidløg  
1 rødløg  
250 g kål fx spidskål eller hvidkål  
150 g bønner  
1 rød peberfrugt  
1 frisk chili  
4-6 spsk. sød chilisaUCE  
2 lime  
½-1 tsk. sukker  
3-4 spsk. fiskesovs  
½ bakke friske koriander-, mynte- og/ eller basilikumblade  
3 spsk. Peanuts

*Fremgangsmåde*

Sæt letsaltet vand i kog. Læg nudlerne i vandet. Sluk for gryden, sæt den til side, læg låg på og lad nudlerne stå ca. 5 minutter til de er møre. Hæld dem i en si, og skyl dem under koldt vand. Stil dem til side i en stor skål.

Klargør grøntsagerne: Hak hvidløg fint, skær løget i tynde både eller små tern, skær kålen i tynde strimler, skær evt. bønnerne i 3-5 cm lange stykker, skær peberfrugten i tynde strimler, fjern kerner og mellemvægge på chilien og hak den fint.

Lad en wok, sautérpande eller en dyb pande blive varm. Tilsæt kødet og sauté det af. Tilsæt hvidløg og løg. Kom kål og bønner i under omrøring og dernæst peberfrugt, chilisaUCE og 4-5 spsk. limesaft. Smag til med sukker og fiskesovs og lad retten simre 3-4 minutter mere. Hvis retten skal være mere krydret, tilsæt chili til sidst.

Kom kødretten i skålen med nudlerne og bland det hele godt. Tilsæt groft hakkede krydderurter.

Hak peanuts groft og drys udover, eller server det til retten.

## OPSKRIFTER

Uge 17

KØDBOLLER  
I RØD KOKOSKARRY*Ingredienser*

600 g hakket skinkekød  
1-1½ tsk. salt  
½ tsk. peber  
2 æg  
1 løg  
½ dl hvedemel  
1½ dl mælk fx. letmælk  
1 spsk. olie eller  
15 g smør/margarine  
1 tsk. rød karrypasta eller alm. karry  
Ca. 2 dl kokosmælk  
1 rødløg eller 2 forårsløg  
3-4 gulerødder  
1 tsk. tomatpuré  
150 g cherrytomater  
½-1 tsk. sukker  
Salt og peber  
Evt. frisk basilikum  
4 dl ris

*Fremgangsmåde*

Rør farsen med salt og peber samt revet løg. Den skal være sej inden melet, mælk og æg tilsættes. Farsen røres sammen til en ensartet masse.

Kog 3 dl vand med ½ tsk. salt i en gryde. Form farsen til kødboller og kog dem ved svag varme i gryden i ca. 5 minutter. Tag bollerne op i en skål. Sigt evt. kogevandet og hæld det over.

Kog risene.

Svits karrypastaen i en gryde med et par skefulde kokosmælk. Tilsæt rødløg i tynde både og gulerødder i strimler, tomatpuré og kokosmælk. Kog ved svag varme 8-10 minutter. Tilsæt cherrytomater skåret i halve sammen med kogevandet fra kødbollerne. Smag til med sukker, salt og peber. Læg kødbollerne i saucen, og lad dem blive varme. Pynt evt. med basilikumblade.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

Uge 17

## BBQ-KOTELETTER



### Ingredienser

4 koteletter

Salt

#### Grillsauce

½-1 chili efter smag

1 fed hvidløg

4 spsk. tomatpuré

1 spsk. citronsaft

1 tsk. honning Kartoffelspyd

700 g ensartede små nye kartofler

1 kvist rosmarin

1 spsk. olie

#### Squashpakker

2-3 squash, ca. 500 g

1 lille løg

4 stykker soltørrede tomater i olie

1 fed hvidløg

½ bundt persille

Citronpeber

200 g flûtes



### Fremgangsmåde

Flæk chilien, fjern kernerne og skær den i meget små tern. Pres hvidløget. Rør ingredienserne til grillsaucen sammen. Pensl saucen på koteletterne. Krydr med salt. Lad dem trække i køleskabet, mens resten forberedes.

Skrub kartoflerne og kog dem møre i letsaltet vand. Hæld vandet fra kartoflerne og køl dem af. Sæt kartoflerne på grillspyd, drys rosmarin på og stil dem til side. Skær squashen i ca. 1 cm tykke skiver og løget i tynde skiver. Fordel squash, løg, tomater i små tern, hakket hvidløg og hakket persille på 4 stykker stanniol. Krydr med salt og citronpeber og luk pakkerne.

Grill koteletterne ca. 4 minutter på hver side, til de er gennemstegte. Læg squashpakkerne på grillristen og lad dem grille 10-12 minutter, til squashen næsten er gennemstegt, men stadig har bid.

Pensl kartoflerne ganske let med olie. Grill dem 4-5 minutter på hver side.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

— Uge 17 —

---

## MØRBRADGRYDE

---



### *Ingredienser*

600 g mørbradgryde



### *Fremgangsmåde*

Varm mørbradgryden på middel varme.  
Servér med ris eller kartoffelmos.

## OPSKRIFTER

Uge 17

SPANSK FARSBRØD  
MED ASPARGES, RIS OG MANDLER*Ingredienser*

1 spansk farsbrød  
500 g friske grønne asparges  
100 g manchego, friskrevet  
½ dl olivenolie  
2 spsk. hvidvinseddike  
Piri piri chili, eller almindeligt chilipulver  
Salt  
Peber  
Sukker  
1 dl mandelflager  
½ dl hakket persille  
4 dl ris

*Fremgangsmåde*

Sæt farsbrødet i ildfast fad i vandbad og bag det 45- 50 minutter 170° C eller til en kerntemperatur på 75° C.

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 olie, eddike, lidt knust piri piri, salt, sukker og peber i en skål, og bland rundt. Vend de grønne asparges i dressingen sammen med mandelflager og persille.

Risene koges efter anvisning på posen.