

OPSKRIFTER

Uge 20

KØDBOLLER MED TOMATSAUCE
(WEEKENDRET)*Ingredienser***Tomatsauce**

2 x 400 g dåsetomater af god kvalitet
1 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
1 frisk chili (eller 1 tsk. chilipulver)
2 tsk. tørret oregano
1 spsk. rødvinseddike
1 håndfuld frisk basilikum
Salt og peber
Olivenolie

Kødbollerne

600 g hakket oksekød
2 spsk. rasp
1 spsk. tørret oregano
0,5 tsk. knust spidskommen
0,5 tsk. chilipulver
½ spsk. frisk eller tørret rosmarin
1 æggeblomme
1 tsk. salt
1 nip sort peber
1 spsk. Dijonsennep
1 spsk. olivenolie
1 fed hvidløg
Olivenolie til stegning
100 g revet parmesanost
Frisk basilikum

*Fremgangsmåde*

Start med at lave tomatsaucen. Hvidløg og chili hakkes fint. 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 grofthakkede basilikum. Smag til med salt, peber og evt. lidt olivenolie.

Bland det hakkede kød med rasp, oregano, spidskommen, chili, rosmarin og æggeblomme. Bland godt før du tilsætter salt, peber, sennep, finthakket hvidløg og olivenolie. Farsen røres godt sammen. Form til sidst kødet med våde hænder, så kødbollerne bliver i den størrelse og facon, du ønsker. Kødbollerne kan også forberedes dagen før (max. 24 timer før) og opbevares i køleskab. 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. Vær forsigtig så de ikke ødelægges. Når kødbollerne er færdige, lægges de forsigtigt over i et ildfast fad. Tomatsaucen hældes over og der sluttes med frisk basilikum og parmesanost på toppen. Fadet sættes i ovnen ved 200°C i ca. 15-20 minutter indtil osten er gylden.

Server med friskkogt pasta.

OPSKRIFTER

Uge 20

MEDISTER MED BLOMKÅLSSALAT
OG PAPRIKAKARTOFLER*Ingredienser*

800 g medister
Margarine til stegning
1 blomkål
2 spsk. nøddeeddike eller æbleeddike
2 spsk. nøddeolie eller olivenolie
Frisk estragon
Salt og peber
6-8 kartofler
Paprika

*Fremgangsmåde*

Skrub og halver kartoflerne, drys med salt og paprika evt. lidt olie. Steg dem i ovnen i ca. 1 time til de er møre. Blomkålshovedet deles i små buketter, cirka på størrelse med et kirsebær. Bland blomkålen med eddike og olie og krydr med salt og friskkværnet sort peber. Lad det gerne stå en times tid eller længere og trække på køkkenbordet. Lige inden servering blandes de plukkede estragonblade i. Anden krydderurt kan selvfølgelig også benyttes.

Opvarm panden på mellem varme og tilsæt fedtstof. Læg derefter medisteren på panden og steg den forsigtigt. Vend den efter et kvarters tid. Man kan med fordel give den et lille opkog i kogende vand og dernæst stege den – det vil afkorte stegetiden.

Server medisterpølsen med paprikakartoflerne og blomkålssalaten.

OPSKRIFTER

Uge 20

SKAFTKOTELETTER MED TIMIANSAUCE,
NYE KARTOFLER OG SPIDSKÅL MED RISTEDE
HASSELNØDDER OG BRUNET SMØR*Ingredienser*

4 koteletter med rensset skaft
Ca. 1 kg kartofler
2,5 dl fløde
1 lille spidskål
2 dl hvidvin
30 g hasselnødder
50 g smør, brunet
50 g smør i tern
Salt og peber
1 bdt. frisk timian
1 fed hvidløg med skal
1 lille bdt. løvstikke

Ingredienser til tilsmagning af sauce:

Ribsgele
Dijonsennep
Citronsaft
Evt. syltelage.

*Fremgangsmåde*

Bag hasselnødderne i ovnen på 130°C i ca. 30 minutter. Hak derefter groft.
Kog kartoflerne i vand, saltet så det smager af havvand tilsat 1 bundt løvstikke i en krydderpose. Kog kartoflerne i ca. 10 minutter. Læg derefter 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. Tilsæt 50 g smør i tern sammen med letknust hvidløg og lidt af den friske timian. Lad det brune lidt, hvorefter koteletterne tages af og hviler. Krydr med salt og peber.

Deglacer 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 småsimre. Jævn evt. med maizena.

Skær spidskål i kvarte og bag dem i ovnen med brunet smør og salt ved 220°C forvarmet ovn i ca. 7 minutter.

Server koteletterne drysset med hasselnødder sammen med sauce og de ovnbagte spidskål.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 20 —

KALVEFRIKASSÉ



Ingredienser

Kalvefrikassé

Nye kartofler



Fremgangsmåde

Varm frikasséen i en gryde og server med kogte nye kartofler.

OPSKRIFTER

Uge 20

XL-HAKKEBØFFER MED
FRITTER OG LYS PEBERSAUCE*Ingredienser*

4 XL-hakkebøffer
Pommes frites

3 dl hvidvin
3,5 dl lys kalvefond eller hønsfond (købt hos
din lokale slagter)
2,5 dl piskefløde
1 lille ds. madagaskarpeber (knus halvdelen i en
morter eller med den flade side af en kniv)
1 gulerod
En håndfuld timiankviste
1 stort løg
2 fed hvidløg
Meljævning, smørbole eller maizena

*Fremgangsmåde*

Knus hvidløg, hak løg og skær guleroden i mindre
stykker. Sauter løg, hvidløg, gulerod, timian og
knust madagaskarpeber i en gryde i ca. 3 minutter.
Tilsæt derefter hvidvin og reducer til halvdelen.
Hæld fond på og lad det småsimre i ca. 15-20
minutter. Sigt det hele og tilsæt fløden og de hele
madagaskarpeberkorn. Smag til med salt og syre
(eks. citron eller æbleeddike) og eventuelt noget af
lagen fra peberdåsen. Når saucen smager som øn-
sket, jævnes den til den ønskede konsistens.

Pommes frites tilberedes efter anvisning.
Hakkebøfferne krydres og steges på pande eller
grill.

Server de nystegte hakkebøffer med pommes fri-
tes, pebersauce og eventuelt en lækker salat.