

OPSKRIFTER

Uge 22

SPIDSKÅL
MED OKSE OG KARRY*Ingredienser*

600 g hakket oksekød
1 spsk. karry
2 spsk. olie
1 løg
1 fed hvidløg
10 g frisk ingefær
1 tsk. spidskommen
2 dl. vand
1 spidskål
500 g spinat
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Svits kød og karry i olien ved høj varme. Skær løg i tynde strimler og hak hvidløg fint. Tilsæt løg, hvidløg, chili, friskrevet ingefær, spidskommen og vand. Kog ved svag varme under låg i 15 minutter. Snit spidskålen i brede strimler og kog den med i gryden i 10 minutter under låg ved svag varme. Hak spinaten groft og kom den i gryden. Kog retten uden låg til spinaten er faldet sammen. Smag til med salt og peber og server med kogte ris.

OPSKRIFTER

Uge 22

STEGT FLÆSK
MED PERSILLESOV*Ingredienser*

750 g flæsk i skiver

Persillesovs

2 spsk. smør

2 spsk. hvedemel

5 dl mælk

1/2 citron, saft og skal

2 håndfulde persille

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Flæsket saltes med en god flagesalt og lægges på en rist over en bradepande beklædt med bagepapir. Kom rist og bradepande i ovnen og steg flæskeskiverne i en forvarmet ovn ved 175°C varmluft i 30-45 minutter. Vend dem et par gange undervejs.

Smelt smør i en gryde ved lav varme. Pisk mel i til det er en jævn masse. Pisk derefter mælk i lidt ad gangen.

Kog persillesovsen i 5-7 minutter ved mellemhøj varme, mens den piskes igennem. Smag derefter til med citronsaft, en smule citronskal, finthakket persille, salt og peber.

Server det sprøde flæsk med persillesovs og nye kogte kartofler.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 22 —

VILDPANDE



Ingredienser

Vildtpande

Evt. ris eller nye danske kartofler



Fremgangsmåde

Vildtpanden steges på en pande og serveres med ris eller nye danske kartofler.

OPSKRIFTER

Uge 22

RØGET SKINKE MED
FLØDEKARTOFLER OG GRÆSK SALAT*Ingredienser*

1 røget skinke

Flødekartoflerne

1 kg kartofler

1 æg

1 løg, finthakket

1 fed hvidløg

¼ l piskefløde

Lidt revet muskatnød

1 tsk. frisk timian, finthakket

1 tsk. sød paprika

Salt og friskkværnet peber

Græsk salat

300 g solmodne tomater

1 agurk

1 peberfrugt

1 rødløg

150 gr fetaost

1 håndfuld oliven

3 spsk. olivenolie af høj kvalitet

2 spsk. eddike f.eks. æbleeddike

1 tsk. honning

1 tsk. sennep

1 lille bdt. frisk oregano

1 nip salt

*Fremgangsmåde*

Skinken koges ca. 40 min eller til den er gennemtilberedt.

Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Hak løg og hvidløg fint. Bland kartofler og løg sammen i et smurt ovnfast fad. Bland piskefløden sammen med et sammenpisket æg, hvidløg og krydderierne. Rør til det er helt ensartet i konsistensen og fordel blandingen over kartoflerne. Stil fadet i en forvarmet ovn ved 190°C varmluft og bag dem i 60-70 minutter eller til kartoflerne er møre. Kom eventuelt et låg eller en ovnfast tallerken vendt på hovedet hen over det ovnfaste fad – det hindrer at overfladen bliver for mørk. Men beregn i så fald gerne 10 minutters længere bagetid.

Skær tomaterne i passende stykker og kom dem i en stor skål. Halver agurken på langs og skrab kernerne i midten ud med en teske. Skær agurken i skiver, peberfrugt i strimler og snit rødløg tyndt. Kom det op i skålen sammen med oregano, feta i små brud og oliven. Rør olie, eddike, honning, sennep, og salt sammen til en dressing og vend den i salaten. Anret salaten pænt i en skål eller på et fad og server sammen med flødekartoflerne til den røgede skinke.

OPSKRIFTER

Uge 22

FYLDTE KYLLINGEBRYSTER
MED ANDERLEDES TOMATSALAT*Ingredienser*

4 stk. fyldte kyllingebryst

Tomatsalat

Denne salat kræver forberedelse nogle dage i forvejen, men dem er det hele værd.

200-300 g små røde blommetomater eller lign.

200-300 g små cherrytomater (gerne i forskellige farver)

Ca. 500 g friske tomater i alle verdens forskellige afskygninger

Frisk basilikum

Evt. frisk bøffelmozzarella

Til syltelagen

½ l lagereddike

½ l sukker

½ l vand

Evt. hele krydderier som laurbærblade, stjerneanis og nelliker

Til dressing (vinaigrette)

3 dl olivenolie

1 dl balsamico

1 spsk. sukker

Nåle fra 2 rosmarinkviste hakket

Lidt peber

1 tsk. flagesalt

*Fremgangsmåde***Nogle dage i forvejen:**

Ca. 3-4 dage før salaten skal serveres koges alle ingredienserne til syltelagen. Køl herefter ned og hæld i et glas eller lignende, hvor der er låg til. Læg nu alle de små skyllede blommetomater ned i lagen. Sæt låg på og lad dem trække på køl i lagen til salaten skal færdigtilberedes. Her kan man med fordel lave en stor portion, så der er til en anden gang. Skyl sylteglasset med atamon, så kan tomaterne holde sig op mod en måned i køleskabet. Men undlad at få urenheder ned i glasset.

På dagen:

Pisk ingredienserne til dressingen sammen og vend de små cherrytomater i dressingen. Hæld det hele i et ildfast fad. Bag dem ved 130°C i ca. en times tid eller til de er møre og søde. Herefter står de på køkkenbordet og køler af. Skær imens de friske tomater i mundrette stykker. Vend de bagte, de syltede og de friske tomater sammen. En passende mængde af dressingen fra de bagte tomater hældes over som tilsmagning. Det hele anrettes på et fad og pyntes med frisk basilikum og evt. frisk bøffelmozzarella.

Steg kyllingebrysterne og server dem med den anderledes tomatsalat og et lækkert brød.