

## OPSKRIFTER

Uge 28

HAKKET OKSEKØD  
MED KARTOFFELLÅG*Ingredienser*

600 g oksekød  
800 g kartofler, skrællet vægt  
1 spsk. olie  
1 tsk. timian, tørret  
2 grønne peberfrugter  
1 dåse hakkede tomater  
3 dl. Cheasy fraiche 9%  
150 g cheddar ost  
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Skær de skrællede kartofler i tynde skiver og kog dem i letsaltet vand i 10 minutter. Hæld kartoflerne i en sigte til afdrypning.

Brun derefter det hakkede kød i fedtstof til det smuldrer og skifter farve. Bland de skivede peberfrugter og tomaterne i og drys med salt, peber og timian. Lad det småstege 5-6 minutter og hæld blandingen i et smurt fad, ikke for dybt. Kom kartoflerne ovenpå og fordel creme fraichen over. Drys med revet ost og sæt fadet i ovnen ved 225° C i ca. 20 minutter.

Serveres alene eller med groft brød til.

## OPSKRIFTER

— Uge 28 —

KYLlingeBRYST PÅ  
GRØNTSAGSBUND OG LINSESALAT*Ingredienser*

4 stk. kyllingebryster  
125 g små, grønne linser  
125 g daggammelt brød  
2 tsk. olie  
250 g cherrytomater skåret i halve  
75 g babyspinat  
1 fint snittet rødløg  
2 tsk. olivenolie  
Salt og peber  
75 g blå ost, mild gedeost eller feta

*Fremgangsmåde*

Kyllingen varmes i ovnen i 20-25 minutter.  
Kog linserne efter anvisningen på pakningen, afdryp og afkøl dem.  
Skær eller riv brødet i mindre, mundrette stykker, vend dem i olie og rist dem gyldne og sprøde i ovnen eller på en pande.  
Afkøl og bland dem med linser, cherrytomater, spinatblade og rødløg samt olivenolie, salt og peber.  
Smuldr ost ind over og servér.

## OPSKRIFTER

— Uge 28 —

## HAMBURGERRYGKOTELETTER

*Ingredienser*

4 stk. hamburgerrygkoteletter  
25 g smør  
2 skalotteløg  
2 spsk. dijonsennep  
1 spsk. hvedemel  
4 dl. hvidvin  
Salt & peber  
Persille

*Fremgangsmåde*

Kødet brunes på panden. Læg skiverne taglagt i et ovnfast fad.  
Skalotteløgene finhakkes og gyldnes i det overskydende smør i panden. Rør sennep og mel sammen og rør dette sammen med løgene. Tilsæt vinen under omrøring og kog godt igenem. Smag til med salt og peber.  
Hæld sovsen over koteletterne. Dæk med folie. Sæt fadet i ovnen ca. 20 minutter ved max. 200° C alm. ovn.  
Serveres med frisk kogte grøntsager samt kartofler.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

— Uge 28 —

---

## STROGANOFF

---



### *Ingredienser*

600 g stroganoff  
300 g bacon  
200 g løg i strimler  
250 g champignon  
Salt og peber  
1 tsk. paprika  
1 dl tomatpuré  
Vand eller bouillon  
1 dl piskefløde  
50 g smør  
1 kg kartofler til mos eller pommes frites



### *Fremgangsmåde*

Skær bacon i tern og brun dem sammen med kødet. Kom løg og champignoner skåret i kvarte i og lad dem brune med. Tilsæt salt, peber, paprika, tomatpuré, vand eller bouillon, så det næsten dækker kødet. Lad det koge under låg ved svag varme ca. 30 - 40 minutter til det er mørt. Tilsæt fløden og lad det koge i yderligere 5 minutter.

Serveres med kartoffelmos eller pommes frites og evt. asier.

## OPSKRIFTER

— Uge 28 —

GRYDERET  
MED BAGTE BEDER*Ingredienser*

800g gryderet  
400 g beder, gule, røde eller stribede  
2 spsk olivenolie  
1 spsk. honning  
1 bundt frisk timian, hakket  
1 tsk. hvidvinseddike  
Salt og friskkværnet peber

*Fremgangsmåde*

Vask bederne og skræl dem. Sker dem i grove stykker og læg dem i et fad. Vend olie, honning, timian, hvidvinseddike, salt og peber i fadet. Dæk fadet med alufolie og bag dem i ovnen ved 180° C i en lille time. Gryderetten varmes i gryde eller ovn.