

OPSKRIFTER

Uge 33

THAI NUDELSALAT
MED BØNNER OG KÅL*Ingredienser*

200 g risnudler
2 fed hvidløg
1 rødløg
250 g kål, f.eks. spidskål eller hvidkål
150 g bønner
1 rød peberfrugt
evt. 1 frisk chili
600 g hakket oksekød, ca. 10% fedt
4-6 spsk. sød chilisaUCE
2 lime
½-1 tsk. sukker
3-4 spsk. fiskesovs
½ bakke friske koriander-, mynte- og/eller basilikumblade

Tilbehør

3 spsk. peanuts
½-1 dl sød eller stærk chilisaUCE

*Fremgangsmåde*

Kog letsaltet vand i en bred gryde. 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 vend det, til det skiller og ændrer farve. Tilsæt hvidløg og løg og steg nogle minutter ved stærk varme. 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 stege 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 bland dem i salaten eller servér det til retten.

Servér chilisaUCEN til.

OPSKRIFTER

Uge 33

OKSEFRIKASSÉ MED SPÆDE GULERØDDER,
PERLELØG, GRØNNE ASPARGES OG LØVSTIKKE*Ingredienser*

600 g oksekød

150 g perleløg skrællet med top og uden rodnet

1 bundt grønne asparges i snitter uden bunden

1 bundt spæde gulerødder med lidt top, renset

grundigt med svamp eller kniv

Et lille bundt løvstikke med plukkede blade.

(gem stilkene til kartoffelvandet)

1 kg kartofler skrællet

Evt. et lækkert brød

Til saucen:

½ liter sødmælk

½ liter fløde

100 g smør

6 spsk. hvedemel

Salt og hvid peber. (sort peber kan bruges, det er dog ikke ligeså pænt)

Lidt muskat

*Fremgangsmåde*

Fyld en gryde med saltet vand og kog det op.

Imens begynder du at "blanchere" dine gulerødder og perleløg dvs. at lægge dem ned i kogende vand i kort tid, for så at køle dem ned igen i en skål med koldt vand. Løgene skal være gennemtilberedte, men med lidt bid i, gulerødderne skal være "al dente". Når du er færdig lægger du kødet ned i vandet og lader det koge op. Når det koger, skruer du ned, så det bare simrer. Sørg for at skumme vandet af en gang imellem. Når kødet er mørt sætter du kødet til side i en skål med kogevandet.

Saucen

Smelt smørret i en gryde på middel varme. Tilsæt melet under grundig piskning. Nu skulle du gerne have en klistret, tyk, jævn masse i bunden af gryden. Tilsæt gennem en finmasket sigte lidt af kogevandet (ca. 2 dl) under piskning og sku lidt op for blusset. Tilsæt nu mælken og så fløden, lidt efter lidt under piskning (det er vigtigt, at du undervejs får pisket alle klumperne ud og det kan kun lade sig gøre, hvis mælk og fløde tilsættes langsomt, mens du pisker). Saucen skal være let og ikke meget tyk, da det jo er en sommerret. Dog må den heller ikke være vandet, så hvis du syntes, at den er ved at være der, så stop med mælk og fløde. Smag nu saucen til med salt og peber. Inden servering, blender du med en stavblender løvstikkebladene ned i saucen, så den bliver lysegrøn. Tilsæt så dine grøntsager og kødet, og servér med kogte kartofler.

Tip: kartofler koges i vand saltet så det smager af havvand og gerne med friske krydderurter som løvstikke, persille eller rosmarin i vandet. Simrekog kartoflerne i ca. 10 minutter. Sluk og lad dem stå på det slukkede blus med låg på, indtil de er møre. Ca. 15-20 minutter. Hvis det er nye danske, er kogetiden ca. 7 minutter.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

Uge 33

SVINEMØRBRAD MED BAGTE LØG OG DRESSING



Ingredienser

1 svinemørbrad

Bagte løg:

4 rødløg

4 løg

8 tsk. olivenolie

3 tsk. citronsaft

Salt og peber

8 skiver Chorizo-pølse

Timian

Kold cremesauce med urter:

1 lille bundt persille, hakket

400 g fed creme fraiche

2 spsk. mayo.

½ fed hvidløg, presset

Lidt citronsaft

Salt og peber



Fremgangsmåde

Svinemørbraden krydres og steges af på pande og lægges i ovnen på 180°C varmluft til den er 69°C i kernen. Eller den grilles til samme kernetemperatur.

Pil løgene, og skær bunden flad. Sæt løgene i en bradepande. Dryp olie, citronsaft, salt og peber over, og bag dem møre ved 200°C i ca. 45 minutter. Skær chorizopølsen i tern, og svits dem sprøde på en pande i lidt olie. Drys sprødstegt chorizopølse og timian over løgene og servér.

Blend persillen med lidt af creme fraichen og hvidløget.

Vend derefter resten af creme fraichen og mayonaisen i og smag til med salt og peber og evt. lidt citronsaft.

Servér med nye kartofler.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 33 —

SKINKEGRYDE



Ingredienser

750 g skinkegryde



Fremgangsmåde

Skinkegryden varmes godt igennem i en gryde og serveres med ris eller nye kartofler.

OPSKRIFTER

Uge 33

KOTELETTER MED RATATOUILLE

*Ingredienser*

4 stk. slagterkoteletter

Ratatouille:

Tomatsauce

1 løg, finthakket

2 fed hvidløg, finthakket

1 spsk. smør

1 dåse flåede tomater

3 spsk. tomatpuré

1 tsk. timian, tørret, eller frisk timian

1 tsk. oregano, tørret

1 spsk. æblecidereddike

1 tsk. sukker

Grøntsager:

1 squash

1 peberfrugt

1 aubergine

2 rødløg

3 tomater

Lidt olivenolie

*Fremgangsmåde*

Tomatsauce

Kom løg, hvidløg og smør i en gryde og sautéér ved middelvarme til løgene er bløde og klare. Tilsæt flåede tomater, krydderier samt salt og peber. Lad det simre i 20 minutter.

Smag til med æblecidereddike, salt og peber og sukker.

Ratatouille

Tænd ovnen på 180°C varmluft.

Smør et ovnfast fad grundigt med smør og fordel tomatsaucen i bunden af fadet.

Skær alle grøntsagerne i skiver og læg dem på skift i en vifte eller i rækker. Dryp let med olivenolie og krydr med salt og peber.

Bag i ovnen i 30-40 minutter.

Steg eller grill koteletterne når der er ca. 20 minutter til servering. Steg ved høj varme, masser af fedtstof og lad dem hvile et par minutter efter.