

OPSKRIFTER

Uge 38

ITALIENSKE KØDBOLLER I FAD

*Ingredienser*

600 g hakket kalv og flæsk
2 æg
2 løg
3 dl mælk
30 g hvedemel
1 dl rasp
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
Kartoffelsalat
800 g små kartofler
1 dl hakket bredbladet persille
1 tsk. citronsaft
1 spsk. olivenolie
½ spsk. hvidvinseddike
1 tsk. sennep
1 lille knust fed hvidløg
1 tsk. groft salt
friskkværnet peber
Rødbedesalat
4 små rødbeder
4 gulerødder
1 spsk. olivenolie
1 spsk. citronsaft
1 lille knust fed hvidløg
2 spsk. hakket bredbladet persille
1 tsk. groft salt
friskkværnet peber
2 spsk. Græskarkerner

*Fremgangsmåde*

Kødboller

Bland alle ingredienserne i en skål og rør godt. Farsen stilles koldt i mindst 15 minutter. Form farsen til kødboller og læg dem på bagepapir i en bradepande. Bag kødbollerne midt i ovnen - vend dem undervejs.

Kartoffelsalat

Skrub kartoflerne og kog dem med skræl. Lad dem køle af og del dem i halve. Bland kartoflerne med persille. Bland olie, citronsaft, eddike, sennep, hvidløg, salt og peber i en skål. Hæld over kartoflerne.

Rødbedesalat

Skrub rødbederne og kog dem i ca. 45 minutter. Hæld dem over med koldt vand og "smut" dem ud af skrællen. Skræl gulerødderne, skær dem i skiver og skær rødbederne i små stykker. Bland olie, citronsaft, hvidløg, persille, salt og peber og hæld marinaden over gulerødder og rødbeder. Hak græskarkernerne og svits dem på en tør pande. Drys dem over salaten.

OPSKRIFTER

Uge 38

KLASSISK BANKEKØD MED MOS

*Ingredienser*

Bankekød

800 g oksebov

4 store løg

25 gram smør

Olie til stegning

1 liter god oksebouillon

En håndfuld laurbærblade

1 tsk hele peberkorn

Salt og friskkværnet peber

Mos

1,5 kg kartofler spise kartofler eller bagekartofler kan bruges (hvis de har ligget længe er de endnu bedre)

50-100 gram smør lidt afhængig af hvor Gastromand du er

3 dl. sødmæl

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Bankekød

Skær kødet i skiver af ca. 2 cm og find en kødokse eller bred kniv, som du kan banke kødet med, du skal ikke smadre hver fibre, men give det nogle solide klask (imens kunne du godt råbe højt "så kan du lære det!") Skær løgene i skiver og svits dem over en rask ild i en stor gryde. Når de er klare og ikke brune tager du dem op. Vend nu kødet i mel og giv det salt og peber. Smelt smørret i samme gryde og brun det hurtigt af. Hvis der er ikke er plads til det hele på en gang, så gør det over flere omgange. Efterfølgende smider du kød og løg sammen, hælder bouillon over, tilsætter laurbærblade og peberkorn og lægger log på, hvor det så skal småsimre i ca. 2-3 timer. På et tidspunkt får kødet et lidt "lever-agtig" smag, Det betyder at du er tæt på at være færdig, men giv det lidt længere, så forsvinder den. Smag til med salt og evt. friskkværnet peber.

Mos

Kog kartoflerne indtil de er fuldstændig udkogte. Tilsæt nu smør og mælk og mos det godt sammen, hvis du har sådan en moser-dims, så brug den - undlad håndmixer, det gør bare mosen tung. Vend det hellere sammen.

Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

Uge 38

HAMBURGERRYG MED KÅL OG ÆBLER

*Ingredienser*

800 g hamburgerryg
½ hvidkålshoved fintsnittet
½ bundt hakket persille finthakket
1 madæble
100 g tørrede bær
Olivenolie
Salt
Peber
1 tsk. sukker
2 dl fløde
1 citron

*Fremgangsmåde*

Hamburgerryggen koges i 30 min og trækker i vandet i 20 min.

Hvidkål vendes med æbler, persille og de tørrede bær og smages til med olivenolie, salt og peber. Pres saften fra citron i fløden mens du pisker, tilsæt salt, peber og sukker og hæld over salaten inden servering

Serveres med kartofler.

OPSKRIFTER

Uge 38

SKINKESCHNITZLER
MED SPIDSKÅL OG ÆBLER*Ingredienser*

4 stk. skinkeschnitzel

Salt og peber

4 tsk. olie

Salat:

2 rødt æble

1 lille spidskål eller savoykål, ca. 200 g

2 forårsløg

Dressing:

2 dl yoghurt 10%

1 spsk. frisk ingefær

½ tsk. karry

4 spsk. pistacienødder uden skal

Tilbehør:

4 skiver ristet rugbrød, ca. 100 g

*Fremgangsmåde*

Skær æblet i tynde både, snit kålen og forårsløgene fint. Smag yoghurten til med finthakket ingefær, karry, salt og peber. Vend salaten med dressingen og drys med hakkede pistacienødder.

Varm olien på en pande ved god varme. Brun kødet ca. 2 minutter på hver side. Skru ned til middel varme og steg schnitzlerne færdige ca. 2 minutter på hver side. Tag kødet af panden.

OPSKRIFTER

Uge 38

KYLLINGELÅR PÅ RISOTTO

*Ingredienser*

4 stk. kyllingelår
Det grønne fra 3-4 porrer
5 hele fed pillede hvidløg
1 dåse hakkede tomater
2 dl vand
150 champignon
3 dl. vilde ris

*Fremgangsmåde*

Tomater, groft snittet porrer, champignon og de hele hvidløg lægges i ildfast fad. Risene fordeles ovenpå, og der krydres med salt, peber og karry.

Hæld ca. 3 dl vand ved, og læg kyllingelårene ovenpå. De krydres efter behag

Fadet dækkes med stanniol, sættes i kold ovn. Sæt ovnen på 200° C og bag det ca.. 5 kvarter.

De sidste 15 min uden stanniol.