

## OPSKRIFTER

Uge 41

## FARSEREDE PORRER

*Ingredienser*

3-4 porrer  
600 g hakket svinekød  
1 æg  
1½ spsk. mel  
1 dl havregryn  
Ca. 1 dl vand  
1 tsk. salt  
¼ tsk. peber  
50 g rasp  
Lidt olie

*Fremgangsmåde*

Porrerne skylles og renses. Skæres i stave på ca. 7 cm længde, og koges i 15 minutter til de er møre.

Kødet røres til fars med æg, mel, havregryn, vand, salt og peber. Et stykke bagepapir lægges på bordpladen, og der drysses rasp på.

Herpå lægges en stor spiseske fars, der trykkes til en flad firkant på ca. 8x8 cm.

Herefter lægges der et stykke kogt porre ovenpå. Bagepapiret bruges til at forme farsen omkring porren, så der fremkommer en tyk pølse af fars med rasp omkring.

Serveres med kartofler og brun sovs.

## OPSKRIFTER

Uge 41

HAWAII KOTELETTER MED BLOMKÅLSSALAT  
MED SALTMANDLER OG FETA*Ingredienser*

4 stk. hawaii koteletter  
1 lille blomkålshoved  
75 g græsk fetaost  
50 g salt mandler eller alm. mandler  
3 spk. oliven el. rapsolie  
1 spk. honning  
1 tsk. hvid balsamicoeddike  
Salt og peber  
Persille

*Fremgangsmåde*

Fjern de yderste blade fra blomkålen, skyl det grundigt og fjern eventuelle urenheder. Snit hele kålen ultra fint, på et mandolinjern eller med en meget skarp kniv. Det er vigtigt at du ikke begynder at dele kålhovedet i for mange små stykker, da det vil gøre det mere besværligt at få hele stykker snittet kål ud af det. Del derfor maks kålhovedet i 2 store stykker.

Skær fetaen ud i små tern og hak mandlerne groft med en brødkniv. I en lille skål piskes en dressing af olie, honning, balsamicoeddike, salt og peber. Smag til og bland det grundigt sammen med kålen. Anret kålen på et fad eller en stor tallerken, ovenpå fordeles mandler og fetaost. Hak persillen og drys over salaten som pynt.

Hawaii koteletterne steges på panden i 4-5 minutter på hver side.

## OPSKRIFTER

Uge 41

## FARSBRØD MED TZATZIKI

*Ingredienser*

1 stk. farsbrød

Tzatziki:

1 agurk

1 fed hvidløg

3 dl græsk yoghurt

Salt & peber

*Fremgangsmåde*

Bag farsbrødet i ovnen ved 200° C i ca. 1 time.

Tzatziki:

Riv agurken groft og læg skiverne på køkkenrulle.

Drys dem med groft salt, og lad dem ligge til al væden er trukket ud.

Rør presset hvidløg og agurker i den græske yoghurt. Smag til med salt og peber

Server med ovnkartofler.

## OPSKRIFTER

Uge 41

KAMSTEG MED BAGTE  
RØDBEDER OG APPELSIN*Ingredienser*

1 stk. kamsteg  
50 g groft salt  
Laurbærblade  
3/4 l vand  
1 kg rødbeder  
1 appelsin  
1 æble  
1 spsk. honning  
50 g høllet peberrod  
Lidt olie

*Fremgangsmåde*

Gnid stegen godt med groft salt og stik et par laurbærblade ned mellem sværene. Læg stegen i bunden af en bradepanden, og steg den i oven ved 170° C i ca. 1,5 time.

Skræl rødbederne og skær i mundrette stykker. Vend rødbederne med olie, appelsin saft, honning samt salt og peber. Bages i ovnen ved 170° C i ca. 35-40 minutter. Inden serveres vendes æble i tynde skiver med høllet peberrod sammen med rødbederne. Kan evt. serveres med groft brød.

## OPSKRIFTER

Uge 41

MEDISTER  
MED GRØNLANKÅL*Ingredienser*

500 g medister

20 g smør til stegning.

Grønlangkål:

Frossen grøn kål (ca. 200 g pr. person)

30 g margarine

1 dl. piskefløde

Salt

Sukker

*Fremgangsmåde*

Steg medisterpølsen på en pande med margarine ved svag varme, indtil den er lysebrun og skindet er sprødt.

Margarine smeltes i en gryde, kålen kommes i, piskefløden tilsættes, det hele varmes godt igennem og smages til med salt og sukker.

Server med små brunede kartofler, rødbeder og sennep.