

OPSKRIFTER

Uge 44

DELLER MED SALVIE
OG CREMEDE BØNNER*Ingredienser*

600 g hakket skinkekød
300 g mosede, kogte kartofler
1 spsk. finthakkede friske salvieblade
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
8 store skiver kogt skinke
50 g smør
800 g frosne grønne bønner
1 rødløg i strimler
1 spsk. hvedemel
1 tsk. groft salt
1½ dl vand
1 dl fløde 8%
Friske salvieblade

*Fremgangsmåde*

Bland det hakkede kød med de mosede kartofler, salvie, salt og peber. Form farsen til 8 aflange frikadeller. Del skinkeskiverne på midten og rul en halv skive skinke om hver frikadelle. Lad smørret blive gyldent i en sauterpande og brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side. Steg frikadellerne ved svag varme i ca. 8-10 minutter. Tag frikadellerne op og hold dem varme.

Kom bønner, løg i strimler på panden og sauter det af, det tager ca. 5 minutter – rør af og til. Drys mel og salt på og vend godt rundt. Hæld vand og fløde på og kog bønnerne ved svag varme og under omrøring i ca. 1 minut. Smag til.

Servér de cremede bønner sammen med frikadellerne og evt. brød.

OPSKRIFTER

Uge 44

FYLDTE KOTELETTER
MED BULGUR OG GRØNTSAGER*Ingredienser*

4 løg fyldte koteletter
1 vaniljestang
300 g små tomater i halve, gerne blommetomater
½ spsk. æblecidereddike eller anden lys, mild eddike
1 spsk. flydende honning
¼ tsk. groft salt
240 g grov bulgur, ca. 3 dl
1 spsk. rapsolie
300 g broccoli i buketter, evt. blomkål
200 g nippede bønner, grønne (eller frosne bønner, grønne)
100 g forårsløg i tykke ringe
2 tsk. spidskommen eller karry
100 g babyspinat eller 1 dl hakket bredbladet persille
1 tsk. groft salt
1 spsk. hakkede saltede peanuts eller pistacienødder

*Fremgangsmåde*

Flæk vaniljestangen og skrab kornene ud. Kom vaniljestang og korn, tomater og de øvrige ingredienser i en gryde. Kog blandingen ved svag varme og under låg i ca. 10 minutter. Tag vaniljestangen op og kog chutneyen ved kraftig varme og uden låg i ca. 2 minutter under omrøring. Smag tomatchutneyen til og lad den køle lidt af.

Kog bulguren efter anvisningen på emballagen. Lad halvdelen af olien blive varm i en sauterpande. Svits spidskommen i ca. ½ minut, tilsæt derefter forårsløg og svits i 1 minut. Broccoli og bønner steger med i ca. 3 minutter.

Vend bulgur, de svitsede grøntsager, spinat (gem lidt til pynt) og salt i. Varm den krydrede bulgur godt igennem og smag til. Pynt med spinat, drys med pistacienødder og serveér sammen med tomatchutneyen.

Koteletterne steges i 5-6 minutter på hver side.

OPSKRIFTER

— Uge 44 —

MARINERET KYLLINGEBRYST
MED PASTA OG GORGONZOLA SOVS*Ingredienser*

4 fyldte kyllingebryster
2 pakker frisk pasta
½ l madlavningsfløde
1 stykke Gorgonzola ost
Fedtstof
Lidt jævning
Ruccola salat
Flutes

*Fremgangsmåde*

Steg kyllingebrysterne i 20 minutter i ovnen ved 180° C. Hæld fløden i en gryde, tilsæt osten og lad det varme op under omrøring, lad den koge ind til den tykner let.

Server kødet skåret i skrå skiver på en lille smule ruccola salat, læg pasta på tallerken og hæld lidt sovs over.

Serveres med flutes.

OPSKRIFTER

Uge 44

GRILLPØLSER MED
MARINERET KARTOFFELSALAT*Ingredienser*

Marineret kartoffelsalat:

500 g kogte kartofler

1 bdt. radiser i skiver

½ dl snittet purløg

1 bdt. forårsløg i skiver

1 rødløg i tern

1 bdt. asparges

½ æble i tern

Marinade:

1 dl olivenolie

1 spsk. vineddike

1 tsk. dijonsennep

Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Skær kartoflerne i mundrette stykker, bland kartoflerne med løg, forårsløg, radiser, asparges, æbletern og halvdelen af purløgene.

Bland marinaden og hæld over kartoffelsalaten, bland det hele sammen, drys med resten af purløgene.

OPSKRIFTER

— Uge 44 —

KYLLINGEPANDE MED PAPRIKA

*Ingredienser*

750 g kyllingepande

Paprika

2 dl fløde

Ris

*Fremgangsmåde*

Kødet brunes i paprika i en gryde. Tilsæt fløden og lad det småkoge ca. 15 minutter.

Serveres med ris, der er kogt efter anvisningen på posen.