

# UGE 36

## *Indhold*

---

600 g hakket kalve og skinkekød

600 g oksekød i tern

1 stk. lasagne

600 g hakket lammekød

800 g simreret

## OPSKRIFTER

Uge 36

FRIKADELLER MED  
KARTOFFELSALAT MED RYGEOST*Ingredienser*

600 g hakket kalv og flæsk  
2 spsk. hvedemel  
2 spsk. havregryn, finvalset  
1 ½ dl mælk  
1 æggehvite  
1 æg  
1 løg, alternativt rødløg  
1 fed hvidløg  
1 tsk. timian, tørret  
2 tsk. salt  
Sort peber, friskkværnet  
3 spsk. olivenolie, + evt. smør, til stegning

**Kartoffelsalat**

200 g grønne ærter  
600 g pillekartofler  
1 stk. lille blomkål (ca. 275 g)  
1 bundt radiser (ca. 150 g)  
1 bundt purløg

**Creme**

1 stk. Lime  
1 stk. bæger rygeost uden kommen (ca. 175 g)  
2 dl græsk yoghurt 2%  
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Kom alle ingredienserne i en skål og rør dem sammen med en håndmikser i 2 minutter. Lad frikadellefarsen hvile i mindst 30 minutter og gerne op til 2 timer på køl.

Form frikadellerne og steg dem på alle sider på en pande med smør og olie.

**Kartoffelsalat**

Hvis ærterne er frosne, tøs de op.  
Kartoflerne koges, afkøles og pilles. De skæres i skiver.  
Blomkålen deles i små buketter. Radiserne skæres i tynde skiver. Purløg klippes fint.

**Creme**

Limen halveres og presses. Limesaften røres sammen med de øvrige ingredienser og smages til.  
Kartofler, grøntsager og creme blandes forsigtigt sammen. Der smages til med salt og peber.

## OPSKRIFTER

— Uge 36 —

## PITABRØD MED OKSEKØD

*Ingredienser*

600 g oksekød i tern  
1 stk. løg  
1 fed hvidløg  
300 g gulerødder  
100 g champignon  
2 dl vand  
1 terning oksebouillon  
8 stk. pitabrød med fuldkorn  
½ stk. icebergsalat  
10 stk. cherrytomater  
½ stk. rød peberfrugt  
½ stk. agurk  
100 g revet ost  
Ketchup  
Salt  
Peber  
Olivenolie

*Fremgangsmåde*

Hak løg og hvidløg fint og steg det i lidt olivenolie på en pande, til det har taget farve. Tilsæt kødet og steg videre under omrøring, indtil kødet er brunet godt af.

Riv gulerødderne og tilsæt halvdelen af dem sammen med vaskede champignoner i skiver og rør godt.

Tilsæt vand og bouillonterningen og lad det simre i 5-10 minutter. Smag til med salt og peber.

Skær de øvrige grøntsagerne i skiver efter smag og sæt det hele på bordet sammen med revet ost, resten af gulerødderne, kødet, ketchup og evt. dressing, hvis du har det på lager. Lad alle i familien sammensætte deres helt eget favoritpitabrød.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

— Uge 36 —

---

## LASAGNE

---



### *Ingredienser*

1 lasagne



### *Fremgangsmåde*

Lasagnen varmes i forvarmet ovn på 180° C varmluft i ca. 20 minutter.

## OPSKRIFTER

Uge 36

## SHEPHERDS PIE

*Ingredienser*

2 tsk. olivenolie  
600 g hakket lam  
Havsalt og friskkværnet sort peber  
1 stort fintrevet løg  
1 fintrevet gulerod  
2 fed fintrevet hvidløg  
2 spsk. Worcestershire sauce  
1 spsk. tomatpuré  
250 ml rødvin  
En håndfuld frisk, plukket timian  
1 kvist rosmarin plukket for nåle (hak nålene)  
300 ml hønsebouillon (evt. en bouillonterning opløst i vand)  
1 kg kartofler til mos  
50 g smør  
2 æggeblommer  
3 spsk. Parmesan, fintrevet

*Fremgangsmåde*

Forvarm ovnen til 180°C.  
Varm olien på en pande. Krydr det hakkede lam og brun det på panden. Tilsæt løg, gulerødder og hvidløg og lad det simre i 2 minutter. Tilsæt nu Worcestershire sauce, tomatpuré og krydderurter og lad det simre i yderligere 2 minutter, mens du rører konstant. Hæld rødvin i og reducér til det næsten er helt væk. Tilsæt hønsebouillon og reducér til saucen er blevet tykkere.  
Imens koger du kartoflerne til de er helt møre. Hæld vandet fra og lad dem dampe rigtig godt af, så alt vandet er væk. Mos dem og tilsæt æggeblommer, revet parmesan, salt og peber.  
Læg kødsaucen i et ovnfast fad og læg nu kartoffelmosen ovenpå. Riv noget parmesan over mosen, og brug så en gaffel til at lave små grove toppe i mosen. Bag i ovnen i ca. 20 minutter til den bobler og er gylden på toppen.

MESTERSLAGTERENS

# OPSKRIFTER

— Uge 36 —

---

## SIMRERET

---



### *Ingredienser*

800 g simreret



### *Fremgangsmåde*

Simreretten varmes i en gryde til den er min. 75°

C. Serveres med ris, mos eller kartofler.