

UGE 52

Indhold

600 g hakket oksekød

600 g hakket svine- og kalvekød

600 g oksekød i tern

1 bæger hjemmelavet suppe

750 g medister

OPSKRIFTER

Uge 52

SPAGHETTI BOLOGNESE

*Ingredienser*

600 g hakket oksekød
4 spsk. oliven olie
4 skalotteløg, el. 2 alm. løg
2 fed hvidløg
2 stængler bladselleri
2 store gulerødder
1 dåse tomatpuré
8 dl oksebouillon
½ flaske rødvin
evt. bredbladet persille til pynt
Evt. parmesan ost
salt, peber

*Fremgangsmåde*

Løg, hvidløg og bladselleri skæres i tyndeskiver, gulerødder i små tern.

Varm olien op i en sauterpande, el. gryde og brun kødet heri, ca. 4 min.

Tilsæt løg, hvidløg, gulerødder og bladselleri og svits et par min.

Tilsæt tomatpuré og rødvin, lad det simre, uden låg, til rødvinen er næsten fordampet, ca. 20 min. tilsæt bouillon, og lad retten simre under lå i ca. 2 timer, der røres ind i mellem.

Server den færdige kødsovs med lidt hakket bredbladet persille, og frisk revet parmesan ost over.

Server med spaghetti, koges efter anvisning på pakken.

OPSKRIFTER

Uge 52

FRIKADELLER MED STUVET HVIDKÅL

*Ingredienser*

600 g hakket svine og kalvekød
1/2 tsk. groft salt
1 dl havregryn eller hvedemel
1 æg
1 revet zittauerløg
3 ½ dl skummetmælk
Friskkværnet peber
15 g margarine til stegning

Stuvet hvidkål

½ hvidkålshoved (ca. 750 g)
2 dl vand
½ tsk. salt
3 spsk. hvedemel
5 dl letmælk
1 knsp. stødt muskat

*Fremgangsmåde*

Rør farsen sej med salt. Tilsæt havregryn, æg, løg og mælk. Hold evt. lidt af mælken tilbage. Rør farsen til en ensartet konsistens og smag til med peber. Tilsæt evt. det sidste mælk. Steg frikadellerne gyldne i margarinen ved jævn varme.

Hvidkål

Snit hvidkålshovedet i strimler. Damp hvidkålen mør i vandet under låg i ca. 5 minutter. Tilsæt de 4 dl mælk og ryst det sidste mælk sammen med mel og jævn stuvningen hermed. Lad stuvningen koge sammen i 5 minutter. Smag til med salt, peber og muskat. Server med kogte kartofler.

OPSKRIFTER

Uge 52

GULLASCH

*Ingredienser*

600 g gullash i tern
2 store løg
4 store gulerødder
1/4 knoldselleri
25 g smør
Ca. 5 dl oksebouillon
1 lille dåse koncentreret tomatpure
3-4 soltørrede tomater (IKKE i olie!!)
salt, friskkværnet peber
krydderpose: 2 laurbærblade, 1 tsk. spidskommenfrø og 4 hele enebær
kulør
2 spsk. mel, rystet med vand

*Fremgangsmåde*

Skær alle grønsagerne i skiver eller tern. Smelt smørret i en tykbundet gryde og svits kødtern i ca. 3 minutter - evt. ad flere omgange - mens der hele tiden røres. De skal blive brune. Tag dem op, svits grønsagerne på samme måde.
Kom kødet tilbage i gryden og tilsæt så meget bouillon, så det næsten dækker kød og grønsager. Rør tomatpureen i sammen med soltørrede tomater i strimler, smag til med salt og friskkværnet peber. Læg krydderposen i.
Farv skyen med et par dråber kulør, dæmp varmen og lad gullashen simre under låg i 1-1½ time, til kødet er godt mørt. Smag til og jævn den let med en meljævning. Lad den koge endnu 3-4 minutter. Server med kartoffelmos, drysset med paprika og hakket persille.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 52 —

HJEMMELAVET SUPPE



Ingredienser

1 bæger hjemmelavet suppe



Fremgangsmåde

Varmes langsomt i en gryde og servers med groft brød

OPSKRIFTER

Uge 52

MEDISTER MED FEDTFATTIGE FLØDEKARTOFLER

*Ingredienser*

750 g medisterpølse, rå
100 g gulerødder
100 g porre
200 g løg
100 g rodselleri
1 kg kartofler
Salt og peber
25 g Maizena majsstivelse
6 dl. letmælk

*Fremgangsmåde*

Medisterpølsen sættes over i rigeligt letsaltet vand og bringes i kog, trækker 5-10 minutter i vandet.

Pølsen steges på en grillpande eller fedtfri pande 8-10 minutter.

Rens grøntsagerne. Skær porre og gulerod i tynde skiver, skær løg og selleri i små tern. Skær kartofler i 2-3 mm. tykke skiver.

Grøntsagerne lægges i et ovnfast fad.

Andre grøntsager end de nævnte kan anvendes, rød/grøn peber og bladselleri ligesom retten kan laves udelukkende med kartofler og løg.

Udrør maizenaen i letmælken. Bring blandingen i kog. Smag til med salt, peber og eventuelt muskatnød. Når "fløden" har konsistens som en tynd sovs, hældes den over kartoflerne og grøntsagerne.

Bag retten i ovnen ved 175 grader C i ca. 1 time.