

*Ugepakken*

# UGE 03

INDHOLD

---

1 stk. forloren hare

600 g hakket skinkekød

4 stk. panerede karbonader

600 g bankekød

4 stk. løgsteaks

# OPSKRIFTER

UGE 03

## FORLOREN HARE MED VILD TSAUCE



### INGREDIENSER

1 stk. forloren hare  
500 g champignon eller  
blandede svampe  
50 g smør  
1 fed hvidløg  
3 dl fløde  
2 tsk. maizenamel  
2 spsk. ribsgele  
100 g skimmelost  
(f.eks. Dana blue)  
2½ dl fløde  
Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Den forlorne hare sættes i ovnen ved 175° C i ca. 45 minutter. Hæld fløden og 2 dl vand ud over haren. Skær rodskiven af svampene, skyl dem kort og tryk dem tørre. Skær dem i skiver og svits dem i smør i en gryde. Hak hvidløgsfedet fint og lad det svitse med et øjeblik. Tilsæt skyen med fløden og lad det koge op, jævnt med maizena. Opløs ribsgele og skimmelost i saucen, smag til med salt og peber. Servér med hvide kartofler.

# OPSKRIFTER

UGE 03

## ITALIENSKE FRIKADELLER



### INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød  
4 skiver toastbrød  
1 dl grøntsagsbouillon  
2 æg  
3 spsk. parmesanost, revet  
2 tsk. rosmarin, tørret  
4 spsk. persille, frisk  
2 fed hvidløg  
Salt  
Peber  
Olivenolie  
1 kg tomat  
400 g løg  
300 g bladselleri  
4 dl grøntsagsbouillon  
Salt  
Peber  
3 fed hvidløg  
Basilikum  
500 g båndpasta, frisk



### FREMGANGSMÅDE

Udblød det afskorpede toastbrød i bouillon. Rør det derefter i det hakkede kød sammen med salt og peber. Tilsæt æg og ost. Ælt knust rosmarin, finthakket persille og finthakket hvidløg i. Steg frikadellerne i olie på en pande, og sørg for, at de hele tiden vendes, så de bliver jævnt stegte. De skal stege 12-15 minutter i alt. Tag dem af panden og hold dem varme. Kom hakkede tomater, hakkede løg og fintsnittede blegselleri i en gryde med bouillon. Krydr med salt, peber og finthakket hvidløg. Lad det koge ved jævn varme i en halv time. Smag til med salt og peber og bland fint basilikum i. Hæld tomatsovsen over frikadellerne og servér med pasta.

# OPSKRIFTER

UGE 03

## KARBONADER MED NØDDEKANT



### INGREDIENSER

4 panerede karbonader  
500 g frisk pasta  
1 bundt frisk persille  
1 bundt basilikum  
Fedtstof til stegning  
(margarine/olie)  
Olivenolie



### FREM GANGSMÅDE

Karbonaderne steges på panden i rigeligt fedtstof. Ca. 7-9 minutter på hver side. Pasta koges efter anvisningen på pakken, hvorefter det vendes med frisk hakket persille, basilikum og olivenolie.

# OPSKRIFTER

UGE 03

## BANKEKØD MED KARTOFFELMOS



### INGREDIENSER

600 g bankekød  
12 let knuste enebær  
75 g smør  
2 laurbærblade  
Salt  
Peber  
2-3 spsk. hvedemel  
1 liter oksebouillon  
Kulør (kan udelades)  
1 kg melede kartofler  
i grove stykker  
Varmt kartoffelvand  
25 g smør  
Groft salt  
Friskkværnet peber  
150 g revet ost



### FREM GANGSMÅDE

Bank kødkiverne godt og krydr med salt, peber og enebær. Brun dem godt i smørret nogle stykker ad gangen. Læg alle de brunde kødstykker i gryden med et drys hvedemel imellem "lagene", stik laurbærbladene i, hæld bouillon på og bring gryden i kog. Vend rundt ind imellem, så kødstykkerne ikke klitrer sammen. Læg låg på og lad småsimre i ca. 45-60 minutter. Tag kødet op og si saucen. Smag til og tilsæt evt. kulør. Vend kød og sauce sammen igen. Kog kartoflerne i ca. 20 minutter, mos kartoflerne, vend smør, kartoffelvand, 100 g revet ost, salt og peber i. Fordel mosen i en ovnfast skål, drys resten af osten over, bag den i ovnen ved 225° C i ca. 25 minutter.

# OPSKRIFTER

UGE 03

## LØGSTEAK MED OVNSTEGTE RODFRUGTER



### INGREDIENSER

4 stk. løgsteaks  
½ liter bouillon  
1 dl fløde  
4 store gulerødder i stave  
2 persillerødder i stave  
1/2 selleri i stave  
3/4 kg kartofler i både  
3 spsk. olivenolie  
2 fed hakket hvidløg  
Timian og hakket persille



### FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen på 200° C. Bland de rå grøntsager med olie, hvidløg, og krydderurter. Bag grøntsager til de er møre og har taget farve, ca. 1 time. Løgsteaks steges på panden i 8-10 minutter, hvorefter panden koges af med ½ liter bouillon og 1 dl fløde. Serveres med ovnstegte rodfrugter og evt. groft brød.