

*Ugepakken*

# UGE 01

INDHOLD

---

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

4 stk. slagterkoteletter

1 kg rullesteg

1 kg nakkefilet (rødvinsmarineret)

# OPSKRIFTER

UGE 01

## BURRITOS MED HAKKET OKSEKØD



### INGREDIENSER

600 g hakket oksekød  
1 tsk. stødt spidskommen  
2 spsk. olivenolie  
Salt og peber  
1 bundt forårsløg  
1 løg  
4 tortillas  
100 g fetaost  
1-2 fed hvidløg  
1 frisk chili  
1 dåse hakkede tomater



### FREM GANGSMÅDE

Brun kødet i en gryde med olie og tilsæt finthakket løg, knust hvidløg og fintsnittet chili. Lad det sautere nogle minutter. Tilsæt så hakkede tomater og spidskommen. Lad det simre i 10 minutter. Vend fintsnittede forårsløg i og smag til med salt og peber. Fordel fyldet på fire store varme tortillas. Fordel fetaosten på fyldet, fold pandekagerne og servér straks. Serveres med salat.

# OPSKRIFTER

UGE 01

## ANANASKARBONADER



### INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød  
2 æg  
4 dl rasp  
2 tsk. havsalt  
2 tsk. sort peber  
3 spsk. smør  
½ dåse ananas i skiver



### FREMGANGSMÅDE

Tænd ovnen på 180° C varmluft eller 200° C alm. ovn. Kom skinkekødet i en skål, og rør sammen med æg og halvdelen af raspen. Krydr med salt og peber. Form farsen til 8 flotte karbonader. Vend karbonaderne i resten af raspen. Brun karbonaderne på en pande med smør, og læg dem i et smurt fad. Placerer en skive ananas på hver karbonade, og bag i ovnen i 45 minutter. Servér karbonaderne med kartofler og ærter

# OPSKRIFTER

UGE 01

## PANEREDE KOTELETTER PÅ GRØNSAGSBUND



### INGREDIENSER

4 stk. slagterkoteletter  
Æg  
Rasp  
Salt og peber  
Ca. 75 g margarine  
3-4 gulerødder  
1 persillerod  
1 pastinak  
½ lille selleri  
2 - 3 porrer  
Kartofler



### FREM GANGSMÅDE

Vend koteletterne i æg og derpå i salt- og peberblandet rasp. Smelt smørret gyldent og brun hurtigt koteletterne på begge sider. Dæmp varmen og lad koteletterne stege færdige ved svag varme. Skræl gulerødder, persillerod, pastinak og selleri og skær dem i fine strimler eller riv grøntsagerne på den grove side af råkostjernet. Skyl og snit porrerne fint. Smelt fedtstoffet og svits grøntsagerne heri nogle minutter, til de er gennemvarme. Anret koteletter og de svitsede grøntsager på et varmt fad. Serveres med kartofler og evt. smør, der er tilsat persille.

# OPSKRIFTER

UGE 01

## RULLESTEG



### INGREDIENSER

1 kg rullesteg  
10 g smør  
2 stk. grofthakkede løg  
3 dl vand  
1 spsk. frisk timian  
2 laurbærblade  
Salt  
Peber



### FREM GANGSMÅDE

Brun rullestegen i smørret i en stegegryde. Tag den op og brun de hakkede løg. Læg kødet tilbage i gryden og hæld vand ved samt timian, laurbærblade, salt og peber. Lad stegen småstege i ca. 1 1/2 time under låg, hvor den vendes et par gange. Når rullestegen er færdig, tages den op og stegeskyen sies og skummes for fedt. Lad den koge igennem og jævn den med en jævning af lidt maizenamel udrørt i lidt vand. Serveres med hvide kartofler og agurkesalat.

# OPSKRIFTER

UGE 01

## RØDVINSMARINERET NAKKEFILET MED WALDORFSALAT



### INGREDIENSER

1 kg nakkefilet (rødvinsmarineret)

#### Waldorfsalat:

3½ dl creme fraiche 18%

1 spsk. sukker

¼ tsk. groft salt

4 stilke bladselleri (ca. 275 g)

300 g grønne vindruer

2 æbler, fx granny smith (ca. 300 g)

50 g valnødder

#### Sauce:

16 soltørrede tomater

2 løg

4 fed hvidløg

6 spsk. tomatpuré

2 tsk. olie

3 dl rødvin

1 dl piskefløde

Salt og peber

4 dl fond



### FREM GANGSMÅDE

Nakkefileten komme i ovnen ved 175° C med lidt vand ved. Steges til en kerntemperatur på 68° C (ca. 1½ time).

#### Waldorfsalat:

Smag creme fraiche til med sukker og salt.

Rens bladselleristilkene og skær dem på tværs i tynde strimler. Halvér vindruerne og fjern kernerne. Skær æblerne i tern. Tag lidt valnødder fra til pynt. Hak resten groft. Bland fyldet i dressingen. Lad salaten stå koldt i mindst ½ time. Anret og pynt salaten.

#### Sauce:

Hak de soltørrede tomater, løg og hvidløg fint. Sautér dem nogle få minutter i olie, tilsæt tomatpuré og svits det godt. Tilsæt rødvin og fond og lad det simre nogle minutter. Tilsæt piskefløde og lad det koge stille og roligt. Smag til med salt og peber, og evt. sukker

*Ugepakken*

# UGE 02

INDHOLD

---

500 g oksekød i tern

600 g hakket oksekød

750 g kalkungryde (med urter)

1,2 kg svinekam (med svær uden ben)

4 stk. slagterkoteletter

# OPSKRIFTER

UGE 02

## GULLASCH MED KARTOFLER



### INGREDIENSER

500 g oksekød i tern  
1 liter kalvefond  
4 spsk. tomatpuré  
2 spsk. paprika  
1 tsk. spidskommen  
2 laurbærblade  
Salt  
Peber  
400 g kartofler  
250 g champignoner  
2 løg  
2 fed hvidløg  
2 peberfrugter  
1 chili  
2 spsk. olivenolie



### FREM GANGSMÅDE

Skær kødet i tern og brun det i en stegegyde. Hæld kalvefond ved, sammen med tomatpuré og krydderier og lad så kødet simre i ca 1½ time. Skræl kartoflerne, skær dem i tern og kom dem i kødgryden. Rens champignonerne, pil løg og hvidløg. Fjern kerner i peberfrugterne/peberne og chilien. Skær alle grøntsager i grove tern, og brun dem på en pande i olie. Kom dem derpå i kødgryden, og lad alt simre yderligere i 30 minutter. Smag gullaschen til med mere salt og peber, og servér den med dejligt brød til.



# OPSKRIFTER

UGE 02

## HAKKEDRENG MED KAPERS OG BALSAMICO STEGTE FORÅRSLØG



### INGREDIENSER

600 g hakket oksekød  
2 spsk. kapers  
4 bundter forårsløg  
3 spsk. balsamicoeddike  
2 spsk. flydende honning  
100 g fetaost eller blød gedeost  
2 spsk. græskarkerner  
Frisk basilikum



### FREM GANGSMÅDE

Oksefarsen blandes med hakket kapers og formes til 4 bøffer, steges 4-5 minutter på hver side. Skær bund og ca. halvdelen af toppen af forårsløg og kom dem i et ovnfast fad. Rør balsamicoeddike med honning og hæld over løgene. Bag løgene i ovnen i ca. 15 minutter ved 180° C til de er bløde. Rist græskarkernerne til de giver lyd. Smuldr fetaosten over forårsløgene, mens de endnu er lune og drys med græskarkerner. Pynt med frisk basilikum. Servér med stegte eller kogte kartofler.

# OPSKRIFTER

UGE 02

## KALKUNGRYDE MED URTER OG BAGTE TOMATER



### INGREDIENSER

750 g kalkungryde med urter  
3 dl fløde  
6-8 tomater  
Olivenolie  
Salt  
Peber



### FREMGANGSMÅDE

Sautér kalkungryden af i en gryde og tilsæt fløde. Lad gryden simre i 10-15 minutter. Tomaterne bages i ovnen ved 180° C i ca. 20 minutter. De kan evt. flækkes og krydres med hakket kryderurter og lidt olivenolie, salt og peber. Servér gryden med groft brød eller kartofler.

# OPSKRIFTER

UGE 02

## SVINEKAM MED ROSMARIN OG RØDBEDESALAT OG VALNØDDER



### INGREDIENSER

1,2 kg svinekam med svær uden ben  
Frisk rosmarin kviste  
600 g kogte, afskallede rødbeder  
2 aromatiske pærer  
1 bakke babyleaves eller anden salat

#### Dressing:

2 spsk. olivenolie  
1-2 spsk. æbleeddike  
1 tsk. akaciehonning  
Salt  
Peber  
100 g groftsmuldret blåskimmel eller gedeost  
25 g valnøddekerner



### FREM GANGSMÅDE

Gnid svinekammen med groft salt. Sæt lidt frisk rosmarin imellem sværen og steg den i forvarmet ovn ved 170° C i 1 time og 1 kvarter eller til en kerntemperatur på 75° C. Skær rødbederne i tern eller stave, og steg dem i ovnen i ca. 20 minutter. Afkøles og blandes med pærerne i tern eller i tynde både.

#### Dressing:

Pisk dressing sammen, smag den godt til med salt og vend den med salaten og læg rødbederne i bunden af skålen. Smuldr osten over og drys med valnøddekerner. Skær stegen i skiver og servér med salaten.

# OPSKRIFTER

UGE 02

## KOTELETTER MED CHILIKARTOFLER OG STEGTE GRØNTSAGER



### INGREDIENSER

4 stk. slagterkoteletter

#### Chilikartofler:

1 kg kartofler

Groft salt

1 frisk chili

Lidt olie

#### Stegte grønsager:

300 g grønne asparges

1 bundt forårsløg

1 spsk. olivenolie

100 g rensede babyspinatblade

¼ tsk. groft salt

Friskkværnet peber



### FREM GANGSMÅDE

Koteletterne steges på pande 5-6 minutter på hver side.

#### Chilikartofler

Skær kartoflerne ud i kvarte eller halve stykker. Vend dem sammen med olie, salt og hakket chili. Steges i oven til de er gyldne i ca. 35-40 minutter ved 180°C.

#### Stegte grønsager

Knæk den nederste og træede del af aspargesene, og skær i skiver på skrå. Forårsløg renses og skæres ligeledes i skiver.

Tænd for panden og steg grønsagerne, krydr med salt og peber. Servér med koteletterne lagt på de stegte grønsager og kartoflerne ved siden af.

*Ugepakken*

# UGE 03

INDHOLD

---

1 kg farsbrød

4 stk. fyldte koteletter

600 g hakket skinkekød

1,2 kg grydesteg af ungvæg

750 g skinkegyros

# OPSKRIFTER

UGE 03

## FARSBRØD MED ASPARGES, PASTA OG MANDEL



### INGREDIENSER

1 farsbrød  
300 g pasta, gerne penne  
500 g friske grønne asparges  
100 g parmesan, friskrevet  
½ dl olie  
2 spsk. hvidvinseddike  
Piri piri chili, eller almindelig  
chilipulver  
Salt  
Sukker  
1 dl mandelflager  
½ dl hakket persille



### FREM GANGSMÅDE

Sæt farsbrødet i ildfast fad i vandbad og bag det 45-50 minutter 170° C eller til en kerntemperatur på 75° C. Kog pastaen efter pakkens anvisning. Knæk den nederste trævlede ende af aspargesene fra, og kog dem i letsaltet vand i 1 minut. Lad dem dryppe af i en sigte. Kom parmesan, olie, eddike, lidt knust piri piri, salt og peber i en skål, og bland rundt. Vend med asparges, pasta, mandelflager og persille.

# OPSKRIFTER

UGE 03

## FYLDTE KOTELETTER MED KARTOFFEL OG PEBERRODSCREME



### INGREDIENSER

- 4 fyldte koteletter
- 1 kg melede kartofler i både
- ½ knoldselleri i grove tern (ca. 300 g)
- 4 rødløg i store tern (ca. 250 g)
- ½ dl piskefløde 38%
- 2 tsk. groft salt

### Peberrodscreme

- 1 dl piskefløde 38%
- 2 tsk. dijonsennep
- 4 spsk. revet høvlet peberrod
- ½ tsk. sukker
- ½ tsk. groft salt



### FREM GANGSMÅDE

Brun koteletterne på panden og steg dem 6-7 minutter på hver side. Vend kartofler, grønsager, fløde og salt sammen i en bradepande. Bag retten midt i ovnen - vend rundt i blandingen et par gange under bagningen.

### Peberrodscreme:

Vend alle ingredienser sammen og pisk dem til en luftig creme. Stil peberrodscremen tildækket i køleskabet i mindst 15 minutter. Smag til – den må gerne være stærk!

# OPSKRIFTER

UGE 03

## MYNTEDELLER MED MELONSALAT



### INGREDIENSER

600 g hakket svinekød  
1 tsk. salt  
3 spsk. frisk mynte  
½ tsk. peber  
1½ spsk. olie  
½ hakket løg  
½ dl mælk  
1 honningmelon eller anden  
sød melon  
200 g mini spinat (små spæde  
spinatblade) eller rucola  
1 appelsin  
50 g parmesan  
3 spsk. pinjekerner



### FREM GANGSMÅDE

Rør kødet med salt og rør herefter mælk, hakket mynte, hakket løg, og peber i. Form farsen med en ske til frikadeller, som så trykkes lidt flade. Varm olien på en pande ved god varme. Brun frikadellerne ca. 1 minut på hver side. Skru ned til middelvarme og steg dem ca. 5-6 minutter på hver side. Skær melonkødet i tern. Skyl spinaten og lad den dryppe af. Smag saften af ½ appelsin til med salt og peber. Bland melon og spinat i en skål og vend saften i blandingen. Pynt med parmesanflager, høvlet med fx en kartoffelskræller. Rist pinjekernerne på en tør pande og drys dem over.



# OPSKRIFTER

UGE 03

## ØLBRAISERET UNGKVÆG GRYDESTEG MED RØDLØGSMARMELADE



### INGREDIENSER

1 ungvægsteg  
200 g løg  
4 gulerødder  
1 selleri i grove tern  
1 øl  
1 liter vand  
50 g smør til saucen  
50 g smør til at brune stegen i

#### Rødløgsmarmelade:

2 rødløg  
1 dl sukker  
1dl eddike  
1 tsk. salt  
½ tsk. groft malet sort peber



### FREM GANGSMÅDE

Brun stegen af i gryden til den tager farve og tilsæt urterne samt øl og vand. Lad den simre i 1 time og 30 minutter. Sigt skyen og kog den yderligere ind til ca. 3 dl. Tilsæt det kolde smør i skyen lige inden servering. Træk den fra varmen og skær kødet i skiver. Hæld skyen ind over og server med rødløgsmarmelade.

#### Rødløgsmarmelade:

Pil rødløgene og skær dem i tynde skiver. Bland alle ingredienserne i en gryde og lad væsken koge ind ved smag varme.

Pil løgene, og skær dem i tynde skiver. Bland alle ingredienserne i en gryde, og lad væsken koge ind ved svag varme. Smag evt. til med krydderier efter behag, fx kanel, kardemomme, vanilje, fennikelfrø eller ingefær. Kom marmeladen på rene skoldede glas og luk tæt til med det samme. Marmeladen opbevares på køl og kan holde ca. 1 måned. Alle former for kartofler og kerner kan serveres til.

# OPSKRIFTER

UGE 03

## SKINKEGYROS MED KARRYRIS



### INGREDIENSER

750 g skinkegyros  
2 dl fløde eller vand/fond  
4 dl ris  
2 spsk. karry  
150 g ærter



### FREM GANGSMÅDE

Sæt vand og ris i kog sammen med karry og lidt salt. Kog efter anvisning. Til sidst vendes ærter i risene og der serveres.

Brun skinkegyros af i gryde eller pande.

Tilsæt fløde eller vand/fond og lad det simre 6-8 minutter.