

Ugepakken

UGE 14

INDHOLD

6 stk. benløse fugle

4 stk. hawaiiikoteletter

600 g hakket skinkekød

750 g medister

Svinemørbrad

OPSKRIFTER

UGE 14

BENLØSE FUGLE MED SELLERICREME OG GULERODSSALAT



INGREDIENSER

6 benløse fugle
1 hakket løg
½ porrer i skiver
1 liter kalv- eller grøntsagsfond
30 g fedt stof

Sellericreme

½ knoldselleri
½ dl vand
2 dl fløde
1 sk. groft salt og friskkværnet peber
8 gulerødder skrællet
2 spsk. balsamico
2 spsk. olivenolie
1 spsk. sukker
½ bundt hakket purløg



FREM GANGSMÅDE

Brun "fuglene" af i stegegryde sammen med løg og porrer. Tilsæt fonden og lad det simre i 45-60 minutter. Sigt fonden og kog den ind. Tilsæt den nedkogte fond til selleri cremen. Skræl sellerien og skær den i grove tern. Kom vand, fløde og selleritern i en gryde. Kog det ved jævn varme og under låg i ca. 15 minutter – eller til sellerien er mør. Tag gryden af varmen og blend selleri og væde med en stavblender til en cremet konsistens. Tilsæt salt og peber og smag cremen til. Fortsæt med at anvende tyndskrælleren på gulerødderne så langt det er muligt. Derefter vendes "strimlerne" i balsamico, olie, sukker og hakket purløg. Servér fuglene med sellericremen over. Salaten ved siden af og evt. lidt kartofler eller brød.

OPSKRIFTER

UGE 14

HAWAII KOTELET MED SALTET ANANASSALAT, CHILI OG TOMATBRØD



INGREDIENSER

- 4 Hawaii koteletter
- 1 ananas el. 1 dåse i tern
- 1 rød chili
- 150 g saltede peanuts
- 1 bundt koriander
- 4-8 skiver brød
- 4 hakkede tomater
- 2 fed hvidløg
- 3 spsk. olie



FREM GANGSMÅDE

Skær ananas i tern og vend sammen med fint hakket chili og peanuts. Drys med hakket koriander. Tomat hvidløg, salt og peber vendes sammen. Brødsiverne dryppes med olie og ristes sprøde på grill eller pande. Derefter lægges tomatfyldet på. Koteletterne steges 5-6 minutter på hver side, og serveres med ananas salaten ved siden af sammen med tomatbrød.

OPSKRIFTER

UGE 14

FARS I KÅL MED SUNDE RIS
OG KARRYSAUCE

INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
200 g finthakkede champignoner
25 g smør
2 spsk. hvedemel
1 finthakket løg
200 g hytteost
1 tsk. groft salt
friskkværnet peber
8-12 hvidkåls blade
1 liter vand
1 tsk. groft salt
1 dl kålvand

Grønsagsris

4½ dl grønssagsbouillon
1 hakket løg
4 dl brune ris
2 hakkede tomater

Karrysauce

25 g smør
1 tsk. ostindisk karry
2 spsk. hvedemel
2½ dl mælk
1 dl kålvand



FREMGANGSMÅDE

Svits champignonerne i gyldent smør i en pande og køl dem af. Rør skinkekød og hvedemel sammen. Tilsæt løg, hytteost, salt og peber. Rør de svitsede champignoner i farsen. Skær det groveste af "midterstrengen" på kålbladene. Kom dem i kogende vand tilsat salt og kog dem i ca. 5 minutter. Læg bladene til afdrypning og gem kålvandet. Fordel farsen på midten af kålbladene og pak dem sammen til "pakker". Anbring "pakkerne" med lukningen nedad i et fladt, smurt ovnfast fad. Hæld kålvandet ved. Dæk fadet med bagepapir og bag retten midt i ovnen 170° C i 35-40 minutter.

Grønsagsris:

Bring grønssagsbouillon i kog og tilsæt løg, ris og tomater.

Karrysauce:

Smelt smørret i en tykbundet gryde. Tilsæt karry og lad det bruse af. Kom hvedemelet i gryden under omrøring. Tilsæt mælk og kålvand lidt efter lidt. Bring sauceen i kog under piskning og kog den godt igennem. Smag den til. Servér "kålpakkerne" i karrysauce med grønssagsris ved siden af.

OPSKRIFTER

UGE 14

MEDISTER MED RØD SALSA



INGREDIENSER

750 g medisterpølse
4 spsk. barbecuesauce
4 pitabrød
6 store tomater
2 dl barbecuesauce
2 finthakkede løg
2 spsk. hvidvinseddike
2 tsk. sukker
¾ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
½ kg majs
1 liter vand
1 tsk. sukker
2 tsk. groft salt
6 dl yoghurt naturel



FREMGANGSMÅDE

Rød salsa:

Skær tomaterne i halve. Fjern kernerne med en ske. Hak tomatkødet groft og bland det med barbecuesauce, løg, eddike, sukker, salt og peber. Stil den røde salsa tildækket i køleskabet i mindst ½ time.

Læg medisterpølsen på en bageplade med alufolie. Pensl medisteren 2 spsk. barbecuesauce. Steg pølsen midt i ovnen i ca. 10 minutter. Vend den og smør med resten af barbecuesaucen. Steg medisterpølsen i ca. 10 minutter. Vend den og steg de sidste ca. 5 minutter – lun pitabrødene med. Kom majs i kogende vand tilsat sukker og salt. Kog dem i ca. 2 minutter. Lad majsstykkerne, dryp af i en sigte. Skær medisterpølsen i mindre stykker og spis den sammen med den røde salsa, majs, yoghurt og lune pitabrød.

OPSKRIFTER

UGE 14

SVINEMØRBRAD MED FYLD, POMMES "ANNA"
MED RØDBEDER OG ROSMARINSAUCE

INGREDIENSER

Pommes Anna

1 kg skrællede bagekartofler
½ kg skrællede rødbeder
125 g smør - smeltet
3 finthakkede chalotteløg
2 ½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber

Fyldt svinemørbrad

10 g smør
2 små finthakkede fed hvidløg
150 g svampe hakket
1 spsk. friske timianblade
2 tsk. honning
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
2 svinemørbrader
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber

Rosmarinsauce

25 g smør
3 finthakkede chalotteløg
1 dl halvtør rødvin
4 friske rosmarinkviste
1½ spsk. koncentreret kalvefond
½ liter vand
2 tsk saucejævner
¼ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
50 g koldt smør i tern



FREMGANGSMÅDE

Pommes Anna: Skær kartoflerne i så tynde skiver, som muligt. Skyl skiverne i koldt vand og dup dem tørre. Gør det samme med rødbederne. Kom bagepapir i en lille bradepande eller ildfast fad. Læg kartofler og rødbeder lagvis, således: 2 lag kartofler, 2 lag rødbeder og 2 lag kartofler - fordel 2 spsk. af smørret, lidt løg, lidt salt og peber på hvert lag. Dæk med et stykke bagepapir og stil et tungt fad eller lignende ovenpå, så kartofler og rødbeder ligger i pres. Bag pommes "Anna"en midt i ovnen. Stil den, stadig i pres, i køleskabet i mindst 2 timer - og allerhelst til næste dag. Skær pommes "Anna"en i firkanter og lun dem på en plade med bagepapir midt i ovnen. Svinemørbrad: Lad smørret smelte i en pande ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits champignoner, hvidløg, timian, honning, salt og peber i ca. 1 minut. Lad det køle. Lav en dyb ridse med en skarp kniv ned gennem hver mørbrad og fyld svampene i. Luk mødbraderne med snor eller tandstikker 5-6 steder. Lad en grillpande, penslet med lidt olie, blive varm. Grill mørbraderne på siderne så de tager farve. Drys med salt og peber. Steg dem færdig i ovnen ca. 15-20 minutter. Rosmarinsauce: Lad imens smørret smelte i en gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løgene i ca. 1 minut. Tilsæt rødvin og lad den koge ind i ca. 2 minutter. Tilsæt rosmarin, fond og vand og bring saucen i kog. Lad saucen koge ved kraftig varme og uden låg i ca. 10 minutter til der er ca. 3 dl tilbage. Tag gryden af varmen, fjern rosmarinkvistene og rør saucejævner i. Tilsæt salt og peber og bring atter saucen i kog. Kog den ved svag varme og under omrøring i ca. 1 minut. Pisk smørret i lidt efter lidt, smag til og servér straks.