

Ugepakken

UGE 17

INDHOLD

4 stk. kyllingespyd

4 stk. koteletter (græskmarinerede)

1,2 kg ølmarineret oksesteg

700 g skinkegryde med pølser

600 g hakket oksekød

OPSKRIFTER

UGE 17

KYLLINGESPYD MED KARTOFFEL-/ SPINAT CURRY OG AGURKERAITA



INGREDIENSER

4 kyllingespyd
1 løg
3 fed hvidløg
1 spsk. rapsolie
1 kg små skurede kartofler
2 dl vand
2 spsk. Garam Masala
1 spsk. karry
500 g spinat
Salt

Agurkeraita:
3 dl græsk yoghurt
1 stor håndfuld mynteblade
2 agurker
1 tsk. stødt spidskommen
Salt



FREM GANGSMÅDE

Hak løget og hak hvidløgene groft. Svits løg og hvidløg i olien ved middel temperatur under omrøring i ca. 5 minutter. Halvér kartoflerne og bland dem med løgene. Tilsæt Garam Masala og karry, svits et øjeblik og tilsæt vand. Lad kartoflerne simre under låg i ca. 20 minutter til de er møre. Prik i dem med en spids kniv for at mærke. Skyl spinaten grundigt og bland den med kartoflerne. Skru op for varmen og vend spinaten rundt i kartoflerne til den falder sammen. Smag til med salt.

Rør yoghurten med spidskommen og groft-hakket mynte. Flæk agurkerne og skrab kernerne ud med en teske. Skær agurkerne ½ cm tykke skiver og vend dem i yoghurten. Smag til med salt.

Kyllingespydene grilles eller steges ca. 15 minutter.

OPSKRIFTER

UGE 17

GRÆSKMARINEREDE KOTELETTER MED SALAT AF RUCOLA, GEDEOST OG RISTEDE MANDLER



INGREDIENSER

- 4 græskmarinerede koteletter
- 1 bakke rucola
- 3-4 blade radicchiosalat
- 2 aflange tomater eller 1 håndfuld små tomater
- ½ agurk
- 1 spsk. tørristede mandler
- 150 g gedeost
- 2 spsk. ovnbagte tomater

Dressing:

- 1 spsk. lagret balsamico
- ½ spsk. æblecidereddike
- 1-2 tsk. flydende honning
- 4-6 spsk. olivenolie
- Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Pisk eller ryst balsamico, æblecidereddike, honning, ½ tsk. salt og et par kværn peber sammen. Tilsæt olien, pisk det godt i gennem, og smag til med honning.

Skyl og slyng rucola og radicchiosalat. Skær aflange tomater i stave eller små tomater i halve. Skær agurken i stave. Hak de tørristede mandler groft. Bland alle ingredienserne til salaten med dressingen.

Servér salaten med det samme.

Koteletterne grilles eller steges på pande ca. 3-4 minutter på hver side.

OPSKRIFTER

UGE 17

ØLMARINERET OKSESTEG AF TYKKAM



INGREDIENSER

1,2 kg oksesteg marineret
1 lagerøl
2 grov skårne løg
4 laurbærblade
10 hele peberkorn
Lidt salt

Honningbagte gulerødder:

700 g gulerod skåret i stave
1 dl olivenolie
1 spsk. flydende honning
1 spsk. æbleeddike
Æbler
½ bdt. tyndt snittede asparges
Salt og peber

Råsyltede tyttebær:

½ kg tyttebær
200 g sukker



FREM GANGSMÅDE

Stegen brunes af sammen med løgene i gryden, øl og 1 liter vand tilsættes. Braiseres i ovnen eller i gryde under låg i et par timer. Skyen koges ind til en halv liter ca. Kan evt. jævnes. Stegen skal braisere i ca. 1½ time efter den er brunet.

Vend gulerødderne i olie, honning, eddike, salt og peber. Bag gulerødderne 30-40 minutter til de er gyldne. Vend æbler og snittede asparges i lige efter de er kommet ud af ovnen.

En portion tyttebær røres forsigtigt med sukker. Skal stå og trække mindst en time inden servering.

Servér med nye kartofler.

OPSKRIFTER

UGE 17

SKINKEGRYDE MED PØLSER, PASTA OG SYLTEDE TOMATER



INGREDIENSER

700 g skinke gryde
2 dl fløde
½ liter fond
½ kg pasta
800 g tomater
1 hakket skalotteløg
1 spsk. akaciehonning
½ bdt. hakket dild
2 spsk. olivenolie



FREM GANGSMÅDE

Sautér kødet af i gryde og tilsæt fond og fløde. Lad det simre i 20 minutter og servér på kogt pasta.

Tomaterne skæres i tern og vendes rundt med honning, olivenolie, dild og løg.

OPSKRIFTER

UGE 17

HAKKET OKSEKØD PÅ SPYD MED
AUBERGINETOAST OG TOMATSALSA

INGREDIENSER

Kødboller:

- 600 g hakket oksekød
- 1 fed hvidløg
- 1 bdt. persille
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. groft salt
- Friskkværnet peber
- 6 træspyd

Auberginetoast:

- 8 skiver aubergine (ca. ½ cm tykke)
- 8 skiver flutes
- 8 skiver ost
- 1 bdt. basilikum
- Friskkværnet peber

Tomatsalsa:

- 6 tomater
- 1 fed hvidløg
- 1 forårsløg
- 2 spsk. bredbladet persille
- 2 spsk. olivenolie
- Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Kødboller:

Begynd med at lægge de 6 træspyd i en skål med vand. Så brænder de ikke senere, når de kommer på grillen. Det hakkede kød blandes med lidt salt i en skål og røres til en fast klump. Tilsæt hakket hvidløg, hakket persille, spidskommen og friskkværnet peber. Form kødet til 6 små ovale kødboller. Stik et træspyd i hver af dem og klem farsen godt fast. Pensl grillristen med lidt olie og grill kødbollerne et par minutter på hver side. Tag dem af og hold dem varme under noget stanniol. Kan laves i fad i ovnen 170° C.

Auberginetoast:

Læg aubergineskiverne på et viskestykke og drys dem med groft salt, så det meste af væden trækkes ud. Lad dem ligge ca. 10 minutter og børst så det nu våde salt af. Brødskiverne og aubergineskiverne pensles med lidt olie og grilles herefter. Når brødskiverne ser ristede ud, tages de af og anbringes på et serveringsfad. Når aubergineskiverne er godt brune tages de af. Anbring en skive ost oven på hver skive flutes og læg en aubergineskive på toppen. Pynt med lidt basilikum og friskkværnet peber og hold de færdige toast lune på et stykke af grillen, hvor der ikke er kul under.

Tomatsalsa:

Vask tomaterne og hak dem fint. Hak også hvidløgsfed og forårsløg fint. Kom alle delene i en skål og tilsæt persille og olivenolie. Rør rundt, så alle dele blandes og smag til med salt og peber.