

*Ugepakken*

# UGE 18

INDHOLD

---

4 stk. XL koteletter

1 pk. grillpølser

600 g hakket kalve- og skinkekød

4 stk. kyllingebryster (marinerede)

1 kg krydderskinke

# OPSKRIFTER

UGE 18

## XL KOTELETTER MED VARM KARTOFFELSALAT



### INGREDIENSER

4 XL koteletter  
1 liter vand  
1 tsk. groft salt  
1 kg skrabe nye kartofler

Varm kartoffelsalat:

¼ dl lagereddike  
4 spsk. sirup  
1 tsk. groft salt  
Friskkværnet peber  
3 små, nye gulerødder i grove stykker  
(ca. 200 g)  
2 rødløg i tynde både (ca. 100 g)  
¼ liter fløde  
½ dl klippet frisk purløg  
½ dl hakket frisk dild



### FREM GANGSMÅDE

Varm kartoffelsalat:

Bring vand tilsat salt i kog i en gryde. Tilsæt kartoflerne og kog dem ved svag varme og under låg i ca. 15 minutter – de skal kun lige være møre. Hæld vandet fra, damp kartoflerne tørre og skær dem i kvarte eller i tykke skiver. Bring eddike, sirup, salt og peber i kog i en tykbundet gryde. Tilsæt gulerødder og løg og kog dem ved svag varme og under låg i ca. 1 minut. Kom fløden i gryden og lad det koge ved jævn varme og under omrøring i ca. 5 minutter. Vend kartoflerne ned i lagen og lad retten koge uden låg i ca. 2 minutter – rør af og til. Smag kartoffelsalaten til.

Steg koteletterne i 6-7 minutter på hver side ved jævn varme. Evt. kan de vendes i mel for at beskytte kødet under stegningen.

Ved serveringen drys den varme kartoffelsalat med purløg og dild.

# OPSKRIFTER

UGE 18

## GRILLPØLSER MED VARM PASTASALAT



### INGREDIENSER

1 pk. grillpølser  
100 g bacon i tern  
2 spsk. olie  
100 g majs  
100 g ærter  
1 bdt. forårsløg  
300 g pasta skruer  
En god håndfuld hakket persille



### FREMGANGSMÅDE

Start med at koge pastaen i rigeligt, letsaltet vand.  
Svits baconen, tilsæt ærter og majs. De må gerne være frosne. Når det er varmet godt igennem, og pastaen er kogt færdig, røres det hele sammen. Smag til med salt og peber.  
Snit forårsløg og drys det på toppen.  
Grill pølserne og server med groft ristet brød.

# OPSKRIFTER

UGE 18

## KRYDRET TOMATSAUCE OG KØDBOLLER



### INGREDIENSER

600 g hakket kalv- og skinkekød  
1 tsk. groft salt  
Friskkværnet peber  
1 fint hakket løg  
1 æg  
1 dl letmælk  
3 spsk. hvedemel

#### Tomatsauce:

1 frisk rød chilipeber  
25 g smør  
2 hakkede, røde peberfrugter  
2 hakkede zittauerløg  
2 dåser hakkede tomater  
1 tsk. groft salt  
½ tsk. sukker  
1 strimlet bladselleri



### FREM GANGSMÅDE

Rør kødet med salt, til det er sejt. Tilsæt peber, løg og æg. Rør mælken i lidt efter lidt. Rør mel i. Stil farsen tildækket i køleskabet i ca. ½ time.

#### Tomatsauce:

Flæk chilipeberen på langs. Fjern kernerne under rindende vand med en spids kniv. Hak chilipeberen.

Smelt smørret i en gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits chili, peberfrugt og løg i ca. 1 minut. Tilsæt hakkede tomater, salt og sukker. Kog sauceen ved jævn varme og under låg i ca. 3 minutter.

Form farsen med en spiseske til ca. 12 kødboller og læg dem forsigtigt ned i tomat-sauceen. Kog dem ved svag varme og under låg i ca. 10 minutter. Smag retten til.

Ved serveringen kommes kødboller og den krydrede tomat-sauce i en varm skål. Kom lidt bladselleri på toppen og servér resten til.

# OPSKRIFTER

UGE 18

## MARINERET KYLLINGEBRYST OG PANZANELLA - BRØDSALAT PÅ TOSCANSK



### INGREDIENSER

4 marinerede kyllingebryster  
1 baguette, gerne langtidshævet  
4 store, hakkede bøftomater  
1 lille, hakket rødløg  
½ udkernet, hakket agurk  
3 stilke snittet bladselleri  
1 fed knust hvidløg  
Blade af 1 lille potte basilikum  
Salt og peber  
5-6 spsk. olivenolie  
2 spsk. rødvinseddike



### FREM GANGSMÅDE

Riv brødet i mundrette stykker – direkte i en salatskål. Anbring alle de øvrige ingredienser ovenpå, krydr med salt og peber og dryp derefter olivenolie og rødvinseddike over salaten, der blandes med to skeer.  
Brødet må ikke gå i stykker, men skal fedtes godt ind.  
Grill eller pandesteg brysterne i 6-8 minutter på hver side ved jævn varme.  
Servér salaten med det samme.

# OPSKRIFTER

UGE 18

## KRYDDERSKINKE MED KARTOFFEL FRITTATA



### INGREDIENSER

1 kg krydderskinke  
250 g markchampignoner,  
brune champignon  
250 g grønne bønner  
300 g nye kartofler  
1 peberfrugt  
1 bdt. forårsløg  
1 spsk. jomfruolivenolie  
1 fed hvidløg  
2 tsk. paprika  
6 æg  
1 dl fløde 18 %  
2 tsk. timian groft  
Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Skinken lægges i kogende vand og simre under låg i 45 minutter og hviler efterfølgende i suppen i 30 minutter.

Skær bunden af svampene, og skær dem i skiver. Skyl og nip bønnerne. Skræl eller vask kartoflerne, og skær peberfrugten og forårsløget i skiver. Rist alle grøntsager på en pande i olivenolie sammen med hakket hvidløg og paprika i et par minutter. Hvis din pande ikke kan gå i ovnen, kan du hælde det hele i et ildfast fad, men så er tilberedningstiden lidt længere.

Pisk æg sammen med fløde og timian. Krydr med salt og peber. Hæld det over grøntsagerne, og kom det i ovnen ved 175° C i ca. 20 minutter, til æggemassen har sat sig.

Servér med skinken skåret i skiver anrettet på fad med frittataen ved siden af.