

Ugepakken

UGE 20

INDHOLD

600 g hakket kalve- og skinkekød

600 g hakket skinkekød

4 stk. marinerede koteletter

1 kg stegeflæsk i skiver

1 stk. forloren hare

OPSKRIFTER

UGE 20

FARSBRØD I BUTTERDEJ



INGREDIENSER

600 g hakket kalv -og skinkekød
250 g spinat
30 g smør
125 g champignon
1 æg
1 tsk. salt
Peber
1 fed hakket hvidløg
½ tsk. paprika
5 plader butterdej
Æg til pensling



FREM GANGSMÅDE

Damp spinaten i lidt smør til den falder sammen. Lad spinaten dryppe af og pres overflødig væske væk.

Rens svampene og damp dem i resten af smørret.

Bland det hakkede kød med æg og krydderier. Bland spinat og de let afkølede champignon i farsen. Rul butterdejen ud og fordel farsen på dejen. Saml dejen om kødet og læg pakken på sammenfoldningen.

Pensl farsbrødet med æg og bag i varmluftovn 50-60 minutter ved 180° C.

Servér med råkostsalat.

OPSKRIFTER

UGE 20

ANANAS KARBONADER



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
2 æg
4 dl rasp
2 tsk. havsalt
2 tsk. sort peber
3 spsk. smør
½ dåse ananas
800 g kartofler
500 g grønne ærter



FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen på 180° C varmluft eller 200° C alm. ovn.

Kom svinekødet i en skål, og rør sammen med æg og halvdelen af raspen. Krydr med salt og peber. Form farsen til 4 flotte karbonader. Vend karbonaderne i resten af raspen. Brun karbonaderne af på en pande med smør, og læg dem i et smurt fad. Placer en skive ananas på hver karbonade, og bag i ovnen i 45 minutter.

Skræl og kog kartoflerne møre. De frosne ærter tilberedes efter anvisning på bagsiden af posen.

Servér karbonaderne med kartofler og ærter til.

OPSKRIFTER

UGE 20

KOTELETTER MED RISTET PERSILLE, HVIDLØG OG CHAMPIGNON



INGREDIENSER

4 marinerede koteletter
75 g smør
Salt
Friskkværnet peber
4 fed hvidløg
1 bdt. persille
200 g champignon
Saften af en citron
Citronbåde



FREM GANGSMÅDE

Brun koteletterne på panden, læg dem over på et fad. Pil hvidløgene og hak dem fint. Hak persillen, rens champignonerne og del dem i halve. Rist hvidløg, persille og champignoner på panden i fedtstoffet fra koteletterne, hæld citronsaft i. Læg koteletterne tilbage på panden og lad det hele simre i ca. 20 minutter, vend koteletterne efter 10 minutter. Serveres med citronbåde, pasta og salat.

OPSKRIFTER

UGE 20

STEGT FLÆSK MED PERSILLESOVS



INGREDIENSER

1 kg stegeflæsk

Persillesauce:

4 spsk. margarine

4 spsk. mel

5 dl mælk

Salt

Hvid peber

1 bdt. hakket persille



FREM GANGSMÅDE

Varm panden godt op og læg flæskeskiverne herpå. Dæmp varmen og steg flæskeskiverne til de er lysebrune og sprøde på begge sider. Hæld lidt af fedtet fra panden, efterhånden som flæsket steges, ellers bliver flæsket ikke sprødt. Hvis der bruges fersk flæsk, saltes det let efter stegningen.

Persillesauce:

Smelt margarinen og rør det sammen med melet. Spæd med mælken, lidt ad gangen. Lad saucen koge igennem nogle minutter, mens der røres. Rør persillen i og smag til med salt og peber.

Serveres med små kogte kartofler og persillesauce.

OPSKRIFTER

UGE 20

FORLOREN HARE MED VILDT SAUCE



INGREDIENSER

1 stk. forloren hare
200 g ribsgelé
1 liter sødmælk
100 g margarine
4 spsk. hvedemel
200 g Dana Blue
Salt og peber
Kulør



FREM GANGSMÅDE

Sæt haren i ovnen, ved 180° C i 40 minutter.

Sovs:

Hæld sødmælk i en gryde sammen med smør. Varm gryden op under omrøring. Når smørret er smeltet tilsættes salt, peber, ribsgelé og Dana Blue, rør godt og jævn sovsen med en meljævning, tilsæt kulør.

Når haren har været i ovnen i ½ time, tages den ud og sovsen hældes hen over.

Servér med hvide kartofler.