

Ugepakken

UGE 21

INDHOLD

600 g oksekød i tern

600 g hakket kalve- og skinkekød

4 stk. forårskrebinetter
(med tomat og feta)

1 kg nakkefilet (rødvinsmarineret)

1 pk. pølser

OPSKRIFTER

UGE 21

OKSEGRYDE MED BACON



INGREDIENSER

600 g oksekød i tern
300 g bacon
200 g løg
250 g champignons
Salt
Peber
1 tsk. paprika
1 dl tomatpuré
2 dl piskefløde
50 g smør



FREM GANGSMÅDE

Skær bacon, løg, champignon i tern. Sautér bacon af i gryden til det tager lidt farve. Tilsæt derefter kød, løg og champignon og lad det brune af i 5-10 minutter. Paprika, tomatpuré og kalvefond tilsættes, låg lægges på og simre i 50-60 minutter. Fløden tilsættes og koges yderligere i 10 minutter, smages til med salt og peber.

Serveres med alle former for kartofler, ris eller pasta.

OPSKRIFTER

UGE 21

FORLOREN PINDSVIN MED PØLSER



INGREDIENSER

600 g hakket kalv og skinkekød
1½ dl rasp
1½ dl mælk
1 æg
1 fint hakket løg
1 pakke cocktailpølser eller 2-3
wienerpølser skåret i samme længde
Salt og peber

Sovs:

2 dl mælk
2 dl bouillon
2 tsk. Maizena
½ spsk. ribsgeleé
Salt og peber
Evt. fløde
Kulør



FREM GANGSMÅDE

Kødet røres med rasp, mælk, æg salt, peber og det finthakkede løg. Farsen formes til et brød, som lægges i en lille bradepande eller ildfast fad. Pølserne stikkes ned i farsen med passende mellemrum, så de stikker halvt op. Bruner i ovnen ca. 15 minutter ved 225° C (alm. ovn). Varmen sænkes til 160° C, steges yderligere ca. 30 minutter. Hvis du vil lave brun sovs til, skal du nu hælde bouillon og mælk ved.

Skyen hældes fra og sies. Jævnes med maizena, smages til med salt og peber og tilsættes evt. fløde og kulør.

Serveres med råkost og kartofler.

OPSKRIFTER

UGE 21

FORÅRSKREBINETTER MED TOMAT OG FETA



INGREDIENSER

4 krebinetter
1 broccoli
Olie til stegning
3 dl cous cous
1 fed hvidløg
1 agurk
1 rødløg
50 g rosiner
Reven skal og saft af 1 økologisk citron
2 spsk. ekstra jomfruolivenolie
Salt og peber

Persilleyoghurt:
2 dl græsk yoghurt
1 håndfuld persille
1 fed hvidløg
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Steg krebinetterne i fedtstof på en pande i ca. 5 minutter på hver side.

Del broccoli i små buketter. Damp den i ca. 3 minutter. Afdryp og blend broccoli til en cous cous lignende konsistens. Tilbered cous cous som angivet på emballagen i vand tilsat presset hvidløg. Afkøl cous cous.

Skær agurk i små tern og hak løget. Vend cous cous med blendede broccoli, agurk, løg og rosiner. Tilsæt reven citronskal og citronsaft og dryp olivenolie over. Smag salaten til med salt og peber.

Rør yoghurt med hakket persille og presset hvidløg. Smag til med salt og peber.

Servér med grøn cous cous og persilleyoghurt.

OPSKRIFTER

UGE 21

RØDVINSMARINERET NAKKEFILET OG SPINATSALAT MED LINSER OG CHERRYTOMATER



INGREDIENSER

1 kg nakkefilet
125 g små, grønne linser
125 g daggammelt brød
2 tsk. olie
250 g cherrytomater skåret i halve
75 g babyspinat
1 fintsnittet rødløg
2 tsk. olivenolie
Salt og peber
75 g blå ost, mild gedeost eller feta



FREM GANGSMÅDE

Grill nakkefileten i lukket grill eller i ovn
170° C i 1 time eller til en kerne temperatur
på 75° C.
Lad den hvile 20 minutter inden udskæring.
Kog linserne efter anvisningen på pakningen,
afdryp og afkøl dem. Skær eller riv brødet i
mindre, mundrette stykker, vend dem i olie
og rist dem gyldne og sprøde i ovnen eller
på en pande. Afkøl og bland dem med linser,
cherrytomater, spinatblade og rødløg samt
olivenolie, salt og peber.
Smuldr ost over og servér.

OPSKRIFTER

UGE 21

PØLSER OG AGURKESALAT MED QUINOA



INGREDIENSER

1 pk. pølser
150 g quinoa, evt. perlespelt
eller bulgur
1 fed hvidløg
2 agurker
1 bdt. radiser
1 rødløg
1 håndfuld persille
100 g fetaost
Salt og peber
1-2 spsk blå birkes

Dressing:

Saft af 1 lime
2 spsk rapsolie
2 tsk flydende honning



FREM GANGSMÅDE

Skyl quinoa godt og kog under låg ved svag varme i 2 dl vand tilsat presset hvidløg i ca. 15 minutter. Tag gryden af varmen og lad den stå i ca. 10 minutter.

Flæk agurken på langs, fjern kernerne med en teske og skær den i skiver. Snit radiser og hak rødløg og persille. Vend quinoa med agurk, radiser, rødløg, persille og fetaost i tern. Smag til med salt og peber og drys med birkes.

Rør ingredienserne til dressingen sammen.

Dryp dressingen over salaten.

Grill eller pandesteg pølserne og servér med salaten.