

Ugepakken

UGE 24

INDHOLD

600 g hakket oksekød

4 stk. oksepyd

1 stk. svinemørbrad

750 g Skinkegyros og broccolisnack med peanuttip

4 stk. marinerede kyllingebryst

OPSKRIFTER

UGE 24

KRYDDER BØFFER, NYE KARTOFLER OG CHUTNEY



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
2 løg
1 bundt bredbladet persille
1 tsk. salt
Peber
800 g nye kartofler

Rabarberchutney:

½ kg rabarber
4 bananskalotteløg
1½ - 2 dl sukker
100 g rosiner
2 spsk. æblecidereddike
2 spsk. grov sennep
1 knivspids stødt muskat
1 rød chili
2 stilke løvstikke

25 g smør



FREMGANGSMÅDE

Tænd grillen. Pil og riv løgene. Skyl og hak persillen fint. Rør kødet med salt, peber, løg og halvdelen af persillen. Form kødet som bøffer, kødet skal være ca. 2 cm tykt. Læg dem i køleskab. Kog kartoflerne. Rens rabarberstilkene og skær dem på skrå i 2 mm skiver. Pil og hak skalotteløgene. Bring rabarber og resten af ingredienserne, undtagen løvstikke og chili, i kog i en gryde. Lad chutneyen koge ved svag varme 30-40 minutter til konsistensen er som en tæt grød. Prik huller i chilien med en urtekniv. Tilsæt løvstikke og chili og lad chutneyen trække 20 minutter. Fjern chili og løvstikke og kog chutneyen op. Bøfferne grilles 5-7 minutter på hver side. Pynt kartoflerne ved servering med resten af persillen og en smørklat. Servér med chutney ved siden af.

OPSKRIFTER

UGE 24

SPYD OG BLOMKÅL MED KAPERS VINAIGRETTE



INGREDIENSER

4 stk. oksegrillspyd

Dressing:

1 bundt bredbladet persille

1 spsk. kapers

½ citron

2 spsk. honning

1 spsk. sennep

½ dl olivenolie

Salt og peber

1 blomkål



FREM GANGSMÅDE

Hak persille sammen med kapers. Pisk honning, sennep og saften fra en ½ citron sammen. Tilsæt olien og smag til med salt og peber. Del blomkålen i små mundrette stykker. Vend dressingen i blomkålen, og pynt med et par persilleblade på toppen. Spydende grilles i 8-10 minutter. Kan serveres med skiver af brød grillet og dryppet med olie

OPSKRIFTER

UGE 24

SVINEMØRBRAD I PARMASKINKE MED SPINAT OG HVIDLØG



INGREDIENSER

1 svinemørbrad
Salt og peber
½ spsk. olie
4 skiver lufttørret skinke,
f.eks. parmaskinke
Spinat og hvidløg
1 løg
1 fed hvidløg
1 tsk. olie
1 dl fløde 9%
½-1 spsk. sennep
300 g frisk spinat
Saltbagte kartofler
500 g små kartofler
1 spsk. groft salt



FREM GANGSMÅDE

Varm olien på en pande og brun mørbraden på alle sider og pak den derefter ind i parmaskinke. Læg mørbraden i et ovnfast fad og sæt den i midten af en forvarmet ovn på 170° C og steg kødet i ca. 30 minutter. Skrub kartoflerne og kog dem i letsaltet vand i 10 minutter. Hæld vandet fra og damp dem tørre. Drys med salt og læg dem på en bageplade med bagepapir. Bag dem i ovnen sammen med svinemørbraden ved 170° C, til de er møre. Rist finthakket løg og hvidløg i olie på en pande. Tilsæt fløde og sennep. Krydr med salt og peber. Lad det koge godt igennem. Tilsæt spinaten. Tag panden af varmen, når spinaten begynder at falde sammen.

OPSKRIFTER

UGE 24

SKINKEGYROS OG BROCCOLISNACK MED PEANUTDIP



INGREDIENSER

750 g skinkegyros
3 dl ris
2 dl fond
1 broccoli
100 g peanutbutter
1 dl kokosmælk
2 spsk. Sojasauce



FREM GANGSMÅDE

Sautér gyrosen af på pande eller i gryde, tilsæt fond og lad det simre 5-10 minutter, servér med ris og broccolisnack. Fjern det mest grove af stokken. Resten af stokken lader du bare sidde. Del broccoli i buketter. Damp broccolien i 3 minutter i så lidt vand som muligt. Hæld koldt vand over og dryp af. Rør ingredienserne til peanutcremen sammen. Servér dippen til ny-dampet broccoli.

OPSKRIFTER

UGE 24

MARINEREDE KYLLINGEBRYST OG FELT SALAT MED BØNNER OG BAGTE BLOMME TOMATER



INGREDIENSER

4 stk. marinerede kyllingebryst
500 g blommetomater
Lidt olivenolie
Salt og peber
1 tsk stødt oregano,
timian eller rosmarin
8 skiver tørsaltet bacon
1 bakke feldsalat
125 – 150 g kogte,
kolde bønner, grønne
1 bundt fintsnittede forårsløg

Dressing:

1 tsk. Dijon sennep
2 – 3 spsk. olivenolie
1 – 2 spsk. sherryeddike
Salt og peber



FREMGANGSMÅDE

Grill kyllingebrysterne 6-8 minutter på hver side eller læg dem i et ovnfast fad og steg i 25 minutter i forvarmet ovn ved 170° C. Del tomaterne, læg dem på en plade med bagepapir, stæk lidt olivenolie over og drys krydderier på. Bag tomaterne i ovnen ved 160° C i ca. 15 minutter. Læg dem på en tallerken. Læg baconskiverne på bagepapiret. Bag dem gyldne og sprøde i ovnen ved 200° C i 7 – 8 minutter. Læg baconskiverne ved tomaterne. Bland feldsalat, bønner og løg med de bagte tomater og den sammenpiskede dressing – smagt til med salt og peber. Anret salaten i en skål eller på et fad med den sprøde bacon.