

Ugepakken

UGE 28

INDHOLD

4 stk. koteletter

600 g hakket Oksekød

4 stk. kyllingebryster

600 g stroganoff

750 g wok ret

OPSKRIFTER

UGE 28

KOTELETTER I CHAMPIGNON-LØGSAUCE



INGREDIENSER

4 stk. koteletter
250 g skalotteløg eller små zittauerløg
4 dl grøntsags- eller tomatjuice
250 g champignon
1 spsk. sød chilisaUCE
½ tsk. paprika
Salt og peber
2 spsk. persille



FREM GANGSMÅDE

Brun koteletterne på panden ca. 1 minut på hver side. Tag dem af og læg dem på en tallerken.

Champignon- løgsauce:

Pil løgene og skær dem i halve eller kvarte afhængig af størrelsen. Svits dem på panden. Tilsæt juicen og lad løgene småkoge under låg i ca. 5 minutter. Rens champignon og skær dem i kvarte. Kom dem på panden med paprika og chilisaUCE. Lad saucen småkoge i ca. 10 minutter under låg.

Læg koteletterne ned i saucen og lad dem simre i ca. 6-8 minutter. Drys retten med hakket persille.

Tilbehør:

Løse ris samt broccoli eller grønne bønner.

OPSKRIFTER

UGE 28

HAKKET OKSEKØD MED KARTOFFELLÅG



INGREDIENSER

600 g oksekød
800 g kartofler, skrællede vægt
1 spsk. olie
1 tsk. timian, tørret
2 grønne peberfrugter
1 dåse hakkede tomater
3 dl. Cheasy fraiche 9%
150 g cheddarost
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Skær de skrællede kartofler i tynde skiver og kog dem i letsaltet vand i 10 minutter. Hæld kartoflerne i en sigte til afdrypning. Brun derefter det hakkede kød i fedtstof til det smuldrer og skifter farve. Bland de skivede peberfrugter og tomaterne i og drys med salt, peber og timian. Lad det småstege 5-6 minutter og hæld blandingen i et smurt fad, ikke for dybt. Kom kartoflerne ovenpå og fordel creme fraichen over. Drys med revet ost og sæt fadet i ovnen ved 225° C i ca. 20 minutter. Serveres alene eller med groft brød til.

OPSKRIFTER

UGE 28

KYLLINGEBRUST PÅ GRØNTSAGSBUND OG LINESALAT



INGREDIENSER

4 stk. kyllingebryster
125 g små, grønne linser
125 g daggammelt brød
2 tsk. olie
250 g cherrytomater skåret i halve
75 g babyspinat
1 fint snittet rødløg
2 tsk. olivenolie
Salt og peber
75 g blå ost, mild gedeost eller feta



FREM GANGSMÅDE

Kyllingen varmes i ovnen i 20-25 minutter.
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 ind over og servér.

OPSKRIFTER

UGE 28

STROGANOFF



INGREDIENSER

600 g stroganoff
300 g bacon
200 g løg i strimler
250 g champignon
Salt og peber
1 tsk. paprika
1 dl tomatpuré
Vand eller bouillon
1 dl piskefløde
50 g smør
1 kg kartofler til mos eller pommes
frites



FREM GANGSMÅDE

Skær bacon i tern og brun dem sammen med kødet. Kom løg og champignoner skåret i kvarte i og lad dem brune med. Tilsæt salt, peber, paprika, tomatpuré, vand eller bouillon, så det næsten dækker kødet. Lad det koge under låg ved svag varme ca. 30 - 40 minutter til det er mørt. Tilsæt fløden og lad det koge i yderligere 5 minutter. Serveres med kartoffelmos eller pommes frites og evt. asier

OPSKRIFTER

UGE 28

WOK-RET MED COUSCOUS OG SPRØDT CIABATTABRØD



INGREDIENSER

750 g wok-ret
1 spsk. fintrevet appelsinskal (usprøjtet)
1½ dl friskpresset appelsinsaft
1½ tsk. friskkværnet peber
2 fennikler
200 g forkogte couscousgryn (ca. 2½ dl)
2½ dl kogende vand
1½ spsk. rapsolie
200 g fetatern
2 dl vand
3 dl hakket frisk bredbladet persille
1¼ tsk. groft salt

Tilbehør:

Ciabattabrød

4 dl yoghurt



FREM GANGSMÅDE

Bland appelsinskal, -saft og peber i en plastikpose egnet til madvarer. Kom wokstrimlerne i posen og luk den. Vend godt rundt og lad kødet marinere i køleskabet i ca. 15 minutter. Fjern de yderste, grove blade og stokken fra fenniklerne og skær dem i strimler. Kom imens couscousgrynene i en skål og hæld det kogende vand over. Lad grynene stå i ca. 10 minutter - rør med en gaffel et par gange, mens couscousgrynene trækker. Smelt fedtstof i en wok eller en stor gryde ved kraftig varme, men uden at brune. Svits fennikelstrimlerne i ca. 1 minut. Tilsæt wokstrimler med marinade og svits ca. 2 minutter mere. Tilsæt couscous, ostetern og vand og svits i yderligere ca. 1 minut. Vend persille (gem lidt til pynt) og salt i. Smag retten til og spis den sammen med brød og yoghurt.