

*Ugepakken*

# UGE 29

INDHOLD

---

600 g hakket kalv og skinke

4 stk. grillspyd

1,2 kg letsaltet svinekam

750 g skinkegryde

4 stk. kyllingebryst i svøb

# OPSKRIFTER

UGE 29

## FARSRULLE MED FYLD OG KARTOFFELGRATIN



### INGREDIENSER

600 g hakket kalv og skinke  
3 skiver franskbrød uden skorpe  
2 dl mælk  
1 æg  
1 tsk. groft salt  
Friskkværnet peber  
1 tsk. tørret oregano

#### Fyld:

1 hakket løg  
3 spsk. hakket frisk persille  
100 g ost i tynde skiver

#### Kartoffelgratin:

1 kg kartofler  
1 hakket løg  
¼ liter mælk  
¼ liter piskefløde 38%  
1 æg  
2 tsk. groft salt  
Friskkværnet peber  
25 g smør



### FREM GANGSMÅDE

Udblød franskbrødsskiverne i mælk. Rør brødblandingen med kød, æg og krydderier. Bred farsen ud på et stykke bagepapir. Fordel løg og persille og ost over farsen. Rul denne som en roulade fra den korte side. Læg farsrullen uden bagepapir i et smurt ovnfast fad. Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver. Læg dem lagvis med løg i et fladt, smurt ovnfast fad. Pisk mælk, fløde, æg, salt og peber sammen og hæld blandingen over kartoflerne. Fordel smørklatter over. Sæt begge fade midt i ovnen. Bag ved 170° C i 50 minutter. Servér evt. med sæsonens grønne salater.

# OPSKRIFTER

UGE 29

## GRILLSPYD MED GUL COUSCOUS SALAT



### INGREDIENSER

4 stk. grillspyd  
300 g couscousgryn  
1 tsk. gurkemeje  
3 dl grønsagsbouillon  
25 g smuttede mandler  
50 g tørrede hakkede abrikos  
Reven skal og saft af 1 økologisk appelsin  
1 dl friske korianderblade  
½ tsk. groft salt



### FREM GANGSMÅDE

Kom couscous i en skål sammen med gurkemejen og hæld den kogende bouillon over. Lad grynene stå i ca. 10 minutter – rør med en gaffel et par gange, mens grynene trækker. Rist mandlerne gyldne på en tør pande. Lad couscousen afkøle, før den vendes sammen med abrikoser, mandler, reven skal og saft af appelsin, koriander og salt. Smag til med salt og peber.

Alle former for grønt kan tilsættes i couscoussalaten. Udnyt sæsonen grønne friske ting. Grill eller pandesteg spyddene ca. 12-14 minutter i alt. De kan også ovnsteges.

# OPSKRIFTER

UGE 29

## SPRÆNGT SVINEKAM MED FRIKASSE AF SOMMERGRØNT



### INGREDIENSER

1,2 kg letsaltet svinekam  
1 bundt asparges  
1 bundt forårsløg  
1 bundt gulerødder med top  
½ spidskål  
1 kg nye kogte kartofler  
1 bundt persille  
75 g smør  
75 g mel



### FREM GANGSMÅDE

Fyld en gryde med vand og sæt og læg svinekammen i. Lad den simre 30 minutter under svag varme og lad den trække yderligere 30 minutter i suppen. I en anden gryde hældes ½ liter vand i og alle grøntsagerne skæres i mindre stykker og blanches i det kogende vand. Gem vandet til frikasséen. En meljævning eller opbugning laves. Grøntsagsvandet jævnes og der spædes med suppen fra kødet, til en passende konsistens haves. Lad den koge mindst 15 minutter under omrøring. Smag til og tilsæt de blancherede grøntsager i stuvningen. Skær kødet i skiver og servér med kogte nye kartofler drysset med persille.

# OPSKRIFTER

UGE 29

## SKINKEGRYDE



### INGREDIENSER

750 g skinkegryde  
1 liter fond eller vand  
Evt. 1 dl fløde 38%  
300 g kerner  
(hvedekerner, spelt, byg eksempelvis)  
1 rød peberfrugt i tern  
100 g ærter



### FREM GANGSMÅDE

Sautér skinkegryden af i lidt fedtstof, tilsæt fond, lad det simre i 30 minutter til kødet er mørt. Jævnes evt. og fløden kan tilsættes, hvis en cremet konsistens ønskes.  
Servér med kogte korn og kerner, tilsat peberfrugt og ærter, eller kartofler.

# OPSKRIFTER

UGE 29

## KYLLINGEBRYST I BACONSVØB OG SPIDSKÅL GRATINERET MED CHEDDAROST



### INGREDIENSER

4 stk. kyllingebryst i svøb  
1 stort eller 2 små spidskål  
150 g cheddarost  
2 spsk. rasp  
1 kg nye kogte kartofler  
1 bundt persille  
½ hakket rødløg  
Lidt olie og hvid balsamico



### FREM GANGSMÅDE

Steg brysterne i ildfast fad 170° C i 25 minutter. Del spidskålen i kvarte med stokken på. Læg spidskålen i kogende let saltet vand i 1 minut. Tag det op og dryp af. Læg i ildfast fad og riv cheddarost ud over. Drys med rasp og stil i ovnen i 5 minutter ved 170° C. Servér med nye kogte kartofler vendt med hakket persille, rødløg, olie og balsamico.