

Ugepakken

UGE 37

INDHOLD

600 g hakket skinkekød

4 stk. Hawaii koteletter

1 stk. farsbrød

1,2 kg kam med svær

750 g medister

OPSKRIFTER

UGE 37

FRIKADELLER MED HAVREGRYN



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
1 lille revet/ finthakket løg
2 æg
1-2 dl havregryn
Salt - peber
Ca. 1 ½ dl mælk eller lidt mindre vand
Olie, med en klat smør, til stegning



FREM GANGSMÅDE

Rør hakket skinkekød med salt og peber. Tilsæt havregryn, mælk, løg og æg. Rør farsen i ca. 10 minutter. Tilsæt fedtstof til panden og steg frikadellerne gyldne. Serveres med groft rugbrød og syltede agurker.

OPSKRIFTER

UGE 37

HAWAII KOTELETTER MED BLOMMESALAT OG PERLESPELT



INGREDIENSER

4 stk. Hawaii koteletter
3 dl perlespelt
1 tsk. tørret rosmarin
Salt og peber
1 spsk. olivenolie til stegning
750 g rødbeder
8 blommer
1 håndfuld plukket salat
1 bundt persille
1 spsk. olivenolie
1-2 fed hvidløg
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Kog perlespelt som angivet på emballage.
Tænd ovnen på 180° C. Skræl rødbederne og skær i mundrette stykker. Vend rødbeder med olie og læg dem på bagepladen. Bag rødbederne i ca. 40 minutter til de er møre. Skær blommer i kvarte. Skyl og slyng salaten godt. Skyl og hak persille og vend med perlespelt sammen med presset hvidløg, olie, rødbeder, blommer og salat. Krydr med salt og peber.
Steg koteletterne ca. 4-5 minutter på hver side og servér.

OPSKRIFTER

UGE 37

FARSBRØD MED BAGTE KARTOFLER OG LØG



INGREDIENSER

1 stk. farsbrød
4 bagekartofler
4 mellemstore løg
1 tsk. olie
Salt
Evt. lidt timian
300 g ærter
6 tomater i skiver
½ bundt purløg



FREM GANGSMÅDE

Farsbrødet tages ud af barken og lægges i et ildfast fad. Skrub kartoflerne. Løg og kartofler skæres igennem og lægges med snitfladen opad rundt om farsen. Snitfladerne pensles med olie og drysses med salt og evt. timianblade. Bradepanden stilles i en kold ovn. Tænd ovnen på 200° C og lad retten stå i 50-60 minutter. Check evt. med en kødnål at kødet er gennemstegt. Kødsaften skal være klar. Servér med tomater skåret i skiver og drysset med ærter og hakket purløg.

OPSKRIFTER

UGE 37

FLÆSKESTEG MED PARMESANGRATINEREDE KARTOFLER OG JORDSKOKKER



INGREDIENSER

1,2 kg kam med svær

¼ spsk. groft salt

Peber

1 løg

2-3 timiankviste

Parmesangratinerede kartofler

og jordskokker:

½ kg små kartofler

½ kg jordskokker

½ spsk. olie

15 g parmesan

2 spsk. rasp eller panko

1 rosmarinkvist

3-4 timiankviste

Sauce:

2-3 dl sky

1 ½ spsk. hvedemel

2 spsk. balsamico

evt. 1 spsk. ribsgelé

Saucekulør

Salat:

½ - 1 spidskål, ca. 250 g

2 hjertesalat ca. 150 g



FREM GANGSMÅDE

Drys sværen med salt. Vær omhyggelig med at få salt ned mellem alle sværene. Krydr kødet med salt og peber. Hæld 3 dl vand i en lille bradepande, læg løg i skiver i vandet. Læg en rist over. Læg kødet på risten. Læg timiankviste under kødet. Læg evt. sammenkrøllet stanniol under kødet, for at få sværen til at ligge så vandret som muligt. Stik et stegetermometer ind midt i kødet. Stil stegen midt i en kold ovn. Tænd ovnen på 200° C. Skrub kartofler og jordskokker og skær dem i halve. Læg dem i et ovnfast fad. Dryp med olie og krydr med salt og peber. Stil dem i ovnen ved flæskestegen ved 200° C i 15 minutter. Bland friskrevet parmesan med rasp og krydderurter og drys det hen over kartofler og jordskokker. Sæt fadet tilbage i ovnen i endnu ca. 20 minutter til kartoflerne er møre, og det er sprødt og lysebrunt. Steg stegen til centrumtemperaturen er 65° C. Hvis sværen er sprød: Fortsæt stegningen ved 200° C, indtil centrumtemperaturen er 73° C. Hvis sværen ikke er sprød: Skru ovnen op på 250° C. Hold øje med at sværen ikke bliver for mørk. Tag stegen ud af ovnen og hæld skyen fra. Si skyen op i en gryde og skum fedtet fra. Der skal være 2- 3 dl sky - spæd med vand hvis der mangler væske. Ryst melet ud i ca. ½ dl vand og rør det i skyen. Tilsæt balsamico. Kog saucen igennem ca. 5 minutter under omrøring. Smag til med salt, peber og evt. ribsgelé. Giv saucen lidt kulør. Snit spidskålen meget tyndt og salaten fint og bland det. Skær sværene af flæskestegen. Skær fedtet af mellem svær og kød og kassér fedtet. Skær kødet i tykke eller tynde skiver og pynt med sværene.

OPSKRIFTER

UGE 37

MEDISTER MED LINSESALAT



INGREDIENSER

750 g medister
200 g grønne linser
1 liter vand
1 tsk. groft salt
250 g kvark
5 spsk. mælk
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
25 g smør
400 g medisterpølse
1 rød peberfrugt i tern
200 g optøede, frosne majskerneler
4 spsk. sød chilisaUCE
3 spsk. vand
¼ tsk. groft salt



FREM GANGSMÅDE

Skyl linserne godt. Kom dem i en gryde med kogende vand tilsat salt. Kog linserne ved svag varme og under låg i ca. 16 minutter eller til de er møre (uden at koge ud). Lad linserne dryppe af i en sigte.

Kvarkdressing: Rør kvark, mælk, salt og peber sammen. Stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst 15 minutter. Smag til.

Lad imens smørret blive gyldent i en pande. Brun medisterpølsen, vend den af og til. Steg medisteren ved svag varme i ca. 20 minutter. Tag den op og hold den varm. Kom de afdryppede linser i panden sammen med peberfrugt, majs, chilisaUCE, vand og salt. Varm blandingen godt igennem. Anret de krydrede linser i et fad sammen med medisterpølser skåret i mindre stykker.

Servér retten sammen med ristet rugbrød og kvarkdressing