

*Ugepakken*

# UGE 01

INDHOLD

---

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

4 stk. slagterkoteletter

1 kg rullesteg

1 kg nakkefilet (rødvinsmarineret)

# OPSKRIFTER

UGE 01

## CHILI CON CARNE



### INGREDIENSER

600 g hakket oksekød  
2 tsk. spidskommen  
1½ tsk. kanel  
1½ tsk. koriander  
1 tsk. chilipulver  
3 fed hvidløg  
2 løg  
2 ds. hakkede tomater  
1½ dl oksebouillon  
2-3 ds. kidneybønner  
50 g mørk chokolade  
Olivenolie  
Salt og friskkværnet peber

### Tilbehør

Kogte ris  
Creme fraiche  
Tortillachips



### FREM GANGSMÅDE

Krydderierne skal ristes af i en varm gryde for at få aromaer og smag frem. Rist spidskommen, kanel, koriander, chili og finthakket hvidløg i en varm gryde med lidt olie. Rør rundt i et par minutter. Skru lidt ned for varme og tilsæt hakket løg. Når de er klare, tilsættes kødet. Brun det rigtig godt. Tilsæt tomater og oksebouillon. Lad retten simre ca. 30 minutter under låg. Smag saucen til med chilipulver og tilsæt bønner (de tager noget af den stærke smag) og varm retten godt igennem i 5 minutter. Tag gryden af varmen og rør chokoladen i. Smag til med salt og peber.

Server med kogte ris, creme fraiche og tortillachips.

# OPSKRIFTER

UGE 01

## HAKKET SKINKEKØD MED NUDLER OG SPIDSKÅL



### INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød  
3 fed hvidløg  
Olie til stegning  
2 rødløg  
6 spsk. soja  
4 spsk. sød chilisaucé  
1 lille spidskål  
200 g nudler  
1 bdt. forårsløg  
75 g cashewnødder  
Sort sesam  
Salt og friskkværnet peber



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og hak hvidløg fint. Skær rødløg i tynde både og snit spidskål fint. Skær forårsløg i tynde skiver. Giv nudlerne et opkog (ca. 1. minut kortere end tilberedningstiden) og overhæld med koldt vand. Varm lidt olie op i dyb pande eller en wok. Tilsæt hvidløg og lad det svitse kort. Kom kødet ved og svits grundigt. Tilsæt rødløg og lad dem stege med et øjeblik. Hæld soja og sød chilisaucé ved og lad det koge sammen et par minutter. Vend spidskål og nudler i. Når spidskålen er faldet lidt sammen, smages til med salt, peber og evt. lidt mere chilisaucé. Pynt med forårsløg, sort sesam og hakkede cashewnødder.

# OPSKRIFTER

UGE 01

## SLAGTERKOTELETTER I FAD



### INGREDIENSER

4 slagterkoteletter  
100 g bacon i tern  
Olie til stegning  
2 rødløg  
2 fed hvidløg  
500 g champignon  
1 ds hakkede tomater  
2½ dl piskefløde  
1 tsk. paprika  
2 tsk. timian  
Salt og friskkværnet peber

### Tilbehør

Ris eller kartoffelmos



### FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og hak løg og hvidløg fint. Skær champignon i kvarte. Steg baconternene sprøde på en pande og sæt derefter til side. Krydr koteletterne med salt og peber og brun dem i lidt olie på en varm pande. De skal ikke steges færdige – blot brunes. Sæt dem til side. Svits champignon, timian og løg på samme pande ved høj varme. Tilsæt hvidløg, paprika, hakkede tomater, fløde og bacon. Lad saucen koge i 8-10 minutter og smag dernæst til med salt og peber. Placer koteletterne i et smurt, ovnfast fad og hæld saucen henover. Bag i ovnen ved 175°C varmluft i 15-20 minutter eller til koteletterne netop er gennemstegte.

# OPSKRIFTER

UGE 01

## RULLESTEG



### INGREDIENSER

1 kg rullesteg  
Smør til stegning  
2 løg  
3 dl vand  
3-4 stilke frisk timian  
2 laurbærblade  
Salt  
Peber  
Maizena  
Kulør

### Tilbehør

Kartofler  
Gulerødder  
Agurkesalat



### FREM GANGSMÅDE

Pil og hak løgene groft. Brun rullestegen i smørret i en stegegryde. Tag den op og brun løgene. Læg kødet tilbage i gryden og hæld vand ved sammen med timian, laurbærblade, salt og peber. Lad stegen småsimre i ca. 1½ time under låg. Vend stegen et par gange. Når rullestegen er færdig, tages den op og stegeskyen sies og skummes for fedt. Lad den koge igennem og jævn med maizena. Hæld eventuelt et par dråber kulør i. Server med kogte kartofler og gulerødder samt agurkesalat.

# OPSKRIFTER

UGE 01

## RØDVINSMARINERET NAKKEFILET MED OVNBAGT GRØNT



### INGREDIENSER

1 kg. rødvinmarineret nakkefilet  
Olie  
4 rødløg  
8 fed hvidløg  
400 g små kartofler  
400 g selleri  
4 gulerødder  
Rosmarin  
Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Brun nakkefileten grundigt på alle sider på en pande i lidt olie. Læg den i et ovnfast fad og steg den i ovnen i cirka 1,5 time ved 185°C varmluft. Kernetemperaturen skal være 80 grader. Klargør grøntsagerne og skær dem ud i grove stykker. Vend med lidt olie. Krydr med salt, peber og rosmarin. Hæld dem på en bageplade og bag i ovnen de sidste 45 minutter af nakkefiletens stegetid. Lad stegen hvile 10 minutter inden udskæring.