

*Ugepakken*

# UGE 02

INDHOLD

---

500 g oksekød i tern

600 g hakket oksekød

750 g kalkungryde (med urter)

1,2 kg svinekam (med svær uden ben)

4 stk. slagterkoteletter

# OPSKRIFTER

UGE 02

## OKSEGRYDE



### INGREDIENSER

500 g oksekød i tern  
Olie til stegning  
100 g bacon i tern  
½ ds. flåede tomater  
1 grøn peberfrugt  
250 g champignoner  
1 tsk. groft salt  
Friskkværnet peber  
¼ tsk. sød paprika  
2½ dl piskefløde  
Kulør

### Tilbehør

Kartoffelmos  
Kogte gulerødder  
Asier



### FREM GANGSMÅDE

Brun kødet grundigt i en stegegryde i olie. Klargør grøntsagerne og skær peberfrugt i grove tern og champignoner i kvarte. Tilsæt bacon og paprika og lad det stege med et par minutter. Tilsæt flåede tomater, peberfrugt, champignoner, salt og peber. Hæld fløden ved og juster farven med kulør. Retten skal derefter småsimre i ca. 45 minutter. Smag til inden servering.

## OPSKRIFTER

UGE 02

## TACOSALAT MED KRYDRET OKSEKØD



## INGREDIENSER

600 g hakket oksekød  
Olie til stegning  
1 løg  
2 fed hvidløg  
1½ spsk. koncentreret tomatpuré  
1 spsk. stødt spidskommen  
1½ tsk. chilipulver  
1 tsk. stødt koriander  
1 tsk. groft salt

## Topping

1 romaine salat eller anden crisp salat  
300 g cherrytomater  
2 avocadoer  
1 ds majs  
2 ds bønner (kidneybønner og sorte bønner)  
1 rødløg  
100 g tortilla chips  
1 lime  
Creme fraiche  
Salsa  
Frisk koriander



## FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne til topping. Bræk salaten i mindre stykker, skær tomater i kvarte eller tern, skær avocado i skiver og rødløg i tynde både.

Klargør dernæst grøntsagerne til kødet og hak hvidløg og løg fint. Svits løg og hvidløg i lidt olie på en varm pande. Tilsæt kødet og svits til det er godt brunet. Tilsæt tomatpure, spidskommen, chili, koriander og salt. Lad det svitse med et par minutter. Tag panden af varmen.

Fordel salaten på tallerkenerne. Top med bønner, avocado, tomater, majs og løg. Knus tortillachipsene let og fordel. Top med krydret oksekød, creme fraiche, salsa og skiver af lime. Pynt med frisk koriander.

# OPSKRIFTER

UGE 02

## KALKUNGRYDE



### INGREDIENSER

750 g kalkungryde med urter  
Olie til stegning  
4 gulerødder  
1 porre  
2 dl fløde eller madlavningsfløde  
2½ dl kyllingebouillon  
1 tsk. timian  
Salt og peber  
Maizena

### Tilbehør

Ris



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og skær porre og gulerødder i skiver. Svits kødet (inkl. urter) på en varm pande i olie. Kom fløde, bouillon, grøntsager og timian ved. Bring retten i kog, skru ned og lad det småsimre under låg i 10-15 minutter. Jævn eventuelt med maizena og smag til med salt og peber.

## OPSKRIFTER

UGE 02

## ITALIENSK SVINEKAM



## INGREDIENSER

1 svinekam med svær  
2 tsk. fint salt  
125 g pancetta (eller bacon)  
2 spsk. friskhakket rosmarin  
2 fed. Hvidløg  
Skal af ½ citron  
Peber  
3 løg  
Olie  
1 blomkål  
2 dl vand  
1 dl fløde  
50 g parmesan  
50 g mandler  
Salt og peber

Madsnor



## FREM GANGSMÅDE

Hak pancetta fint og bland det med most hvidløg, finthakket citronskal, og rosmarin. Gnid sværen grundigt med salt. Skær sværen og fedtet næsten af, men lad det sidde fast langs den ene side. Skær en skrå lomme ned i kødet. Fordel fyldet i lommen og på kødet (under fedtet). Læg sværen ind over fyldet og bind madsnor omkring så det holdes på plads.

Læg stegen i et smurt, ildfast fad og sæt det i ovnen ved 200°C alm. varme. Steg kødet indtil en kernetemperatur på 55 grader. Er sværen sprød, steges videre til en kernetemperatur på 65 grader. Er sværen ikke sprød, skrues op på 250°C til sværen er sprød. Hold godt øje.

Skær løg i både, og svits dem let i olie på en pande. Del blomkål i buketter, og svits med. Hæld vandet ved og lad det dampe væk. Hæld fløde ved og vend rundt til fløden er kogt væk. Smag til med salt og peber. Inden servering drysses med parmesan og hakkede mandler.

## OPSKRIFTER

UGE 02

## SLAGTERKOTELETTER MED SENNEP OG ÆBLE



## INGREDIENSER

4 slagterkoteletter  
Olie og smør til stegning  
1 spsk. grov sennep  
2 spsk. dijonsennep  
1 dl æblemost  
Salt og peber  
2 løg  
2 rødløg  
4 æbler  
1 tsk. timian

## Tilbehør

Ovnstegte kartofler



## FREMGANGSMÅDE

Lav en marinade af to slags sennep, æblemost, salt og peber. Vend koteletterne heri og lad dem trække i mindst 1 time (gerne længere). Klargør frugt og grønt. Skær løg og æbler i både. Brun koteletterne ved høj varme i en blanding af olie og smør i 1 minut på hver side. Skru ned og steg dem færdige i 3-4 minutter på hver side afhængig af tykkelse. De må gerne være helt svag rosa, når de tages af panden (de trækker færdige). Tag koteletterne af panden, og steg løg og æbler. Drys timian over, og lad det stege til æblerne er blevet møre.