

*Ugepakken*

# UGE 03

INDHOLD

---

1 kg farsbrød

4 stk. fyldte koteletter

600 g hakket skinkekød

1,2 kg grydesteg af ungvæg

750 g skinkegyros

# OPSKRIFTER

UGE 03

## FARSBRØD MED HVIDVINSSAUCE



### INGREDIENSER

1 farsbrød  
3 dl grøntsagsbouillon  
2 dl piskefløde  
2 dl hvidvin  
6 gulerødder  
1 fed hvidløg  
1 spsk. olie  
1 tsk. timian  
Salt og peber

### Tilbehør

Kogte kartofler eller ris



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær gulerødder i stave og hak hvidløg fint. Læg farsbrødet i midten af et mindre ovnfast fad og sæt det i ovnen ved 200°C. Tag fadet ud af ovnen efter 15 minutter, og hæld bouillon og hvidvin i bunden af fadet. Sæt det i ovnen igen, og lad det stege videre i 35-40 minutter. Steg gulerødderne møre på en pande i olie sammen med hvidløg, lidt salt og timian.

Flyt farsbrødet over på et serveringsfad, og hæld saucen over i en lille gryde (eventuelt gennem en sigte). Tilsæt fløde og kog saucen op. Smag til med salt og peber. Lad den simre til den begynder at tykner lidt.

# OPSKRIFTER

UGE 03

## FYLDTE KOTELETTER MED TOMATSOVS



### INGREDIENSER

4 fyldte koteletter  
Olie til stegning  
1 løg  
2 fed hvidløg  
1 ds. finthakkede tomater  
350 g cherrytomater  
1 tsk. chilipulver  
½ tsk. timian  
½ dl fløde  
Salt og peber

### Tilbehør

Spaghetti  
Broccoli



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og hak løg og hvidløg fint. Skær tomater i kvarte. Svits løg og hvidløg på en mellemvarm pande i nogle minutter til løgene er gennemsigtige. Tilsæt chilipulver og cherrytomater. Efter nogle minutter tilsættes dåsetomater og timian. Skru ned og lad det simre i en halv times tid. Tilsæt evt. lidt vand hvis den koger for meget ind.

Brun koteletterne i lidt olie på en pande og steg dem færdige ved middelvarme i 6-7 minutter på hver side. Hæld fløden i tomatsovsen og smag til med salt og peber.

## OPSKRIFTER

UGE 03

## RISRET MED HAKKET SKINKEKØD



## INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød  
Olie til stegning  
300 g ris  
250 g champignon  
2 fed hvidløg  
2 løg  
1 porre  
2 peberfrugter  
3 spsk. paprika  
1 spsk. tørret oregano  
1 ds hakkede tomater  
200 g frosne ærter  
3 dl svinebouillon  
75 g peanuts  
Salt og peber



## FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og kog risene efter anvisningen på pakken. Skær champignonerne i kvarte, porre i skiver, peberfrugter i grove tern og hak løg og hvidløg fint. Steg champignoner på en varm pande til de er gyldne. Stil dem herefter til side. "Brænd" paprika på en varm en pande. Tilsæt lidt olie og hakket skinkekød. Brun kødet grundigt så det får stegeskorpe. Sæt det til side. På samme pande svitses hvidløg, løg, porre og peberfrugter. Hæld kødet og champignoner tilbage. Tilsæt oregano, hakkede tomater og bouillon. Lad retten simre i ca. 20 minutter, hvorefter ærterne vendes i. Lad dem simre med et par minutter og smag dernæst til med salt og peber. Vend risene i – de kan også serveres ved siden af. Top med hakkede peanuts.

## OPSKRIFTER

UGE 03

## GRYDESTEG



## INGREDIENSER

1 grydesteg af ungvæg  
1 løg  
2 fed hvidløg  
1 mørk øl (33 cl)  
2 dl æblemost  
2 dl kalvefond  
4-5 kviste frisk timian  
1 spsk. akaciehonning  
6-8 tørrede enebær  
Smør til stegning

2 spsk. smør  
1 stor spsk. hvedemel  
4 dl stegesky  
2 tsk. ribsgelé  
Salt og friskkværnet peber

## Tilbehør

Kogte kartofler  
Waldorfsalat



## FREM GANGSMÅDE

Salt kødet godt. Varm en stegegryde godt op ved høj varme og tilsæt smør. Brun stegen på alle sider. Hak løget groft og pres hvidløgsfedene flade. Lad løgene brune med ganske kort. Tilsæt dernæst øl sammen med æblemost og kalvefond. Læg timiankvistene ned sammen med enebær og krydr med friskkværnet peber. Hæld honning over stegen. Læg låg på gryden og lad stegen simre to timer. Efter en times tid vendes stegen om. Efter endt tilberedning tages stegen op, hvorefter skyen sigtes. Smelt smørret i en lille gryde og pisk derefter hvedemel i. Pisk stegesky i indtil den rette konsistens opnås. Rør ribsgelé i og smag til med salt og friskkværnet peber.

Skær kalvegrydestegen ud i passende skiver og server med nye kartofler og eventuelt en waldorfsalat.

# OPSKRIFTER

UGE 03

## GYROS MED FLADBRØD OG TZATZIKI



### INGREDIENSER

750 g skinkegyros  
5 dl græsk yoghurt 10%  
2 agurker  
3 fed hvidløg  
2 spsk. olivenolie  
Salt og peber  
4 tomater  
8 fladbrød  
2 rødløg



### FREM GANGSMÅDE

Riv agurkerne groft og dryp dem af gennem en sigte – al væde trykkes eller vrides godt fra. Presset hvidløg, olivenolie og græsk yoghurt røres sammen og smages til med salt og peber. Rør agurken i til sidst.  
Steg gyros på en varm pande og varm fladbrødene. Server sammen med tzatziki samt tomater og løg i tynde skiver.