

*Ugepakken*

# UGE 04

INDHOLD

---

Landkylling

6 stk. fadkoteletter

4 stk. hakkebøffer (med krydderkant)

1,2 kg farseret ribbenssteg

4 stk. skinke cordon bleu

## OPSKRIFTER

UGE 04

## LANDKYLLING I OVN



## INGREDIENSER

1 landkylling  
Salt og peber  
1 citron  
1 spidskål  
2 porrer  
1 løg  
3 gulerødder  
4 stængler frisk timian  
3 dl hvidvin  
25 g smør

## Tilbehør

Flute



## FREMGANGSMÅDE

Krydr kyllingen grundigt med salt og peber. Klargør grøntsager og skær spidskål, porre, gulerødder og løg i grove stykker. Lav nogle indstik i citronen og tryk den ind i enden af kyllingen. Placer spidskål, løg, gulerødder, porre og timian i bunden af et smurt, ovnfast fad. Hæld hvidvin ved og læg kyllingen ovenpå grøntsagerne. Fordel klatter af smør hen over kyllingen. Sæt fadet i ovnen ved 200°C varmluft. Kyllingen skal have en times tid. Er du i tvivl om kødet har fået nok, så prik i låret med en spids gaffel. Safte skal være klar og kødet mørt. Er det ikke tilfældet, skal den have lidt længere. Prøv igen efter 5 minutter.

# OPSKRIFTER

UGE 04

## KARRYKOTELETTER I FAD



### INGREDIENSER

6 fadkoteletter  
2 tsk. karry  
Olie til stegning  
6-8 skiver ananas  
1½ dl ananassaft (fra dåsen)  
1 løg  
1 porre  
250 g champignon  
1 spsk. karry  
1½ dl grønsagsbouillon  
2½ dl madlavningsfløde  
Salt og peber

### Tilbehør

Ris



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og skær løg, porre og champignon i skiver. Krydr koteletterne med karry, salt og peber og brun dem i olie på en varm pande. Læg koteletterne i et smurt, ovnfast fad. Brun ananasskiverne på panden så de får lidt farve. Læg dem i fadet sammen med koteletterne. Svits løg, porre og champignoner på panden og kom blandingen i fadet. Svits karry i lidt olie på den varme pande og tilsæt ananassaft og bouillon. Kog op og hæld fløden ved. Lad saucen koge til den tykner lidt. Smag til med salt og peber og hæld saucen over koteletterne i fadet. Sæt fadet i ovnen ved 200°C varmluft i ca. 25 minutter.

# OPSKRIFTER

UGE 04

## HAKKEBØFFER MED WHISKYSAUCE



### INGREDIENSER

4 hakkebøffer med krydderkant  
Olie til stegning  
1 kg små kartofler med skræl  
4 bøftomater  
Tørret rosmarin  
Olie  
Salt og peber

### Sauce

50 g smør  
3 spsk. tomatpuré  
3 spsk. ketchup  
2 tsk. tørret rosmarin  
3 spsk. whisky  
2½ dl madlavnings- eller piskefløde  
Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Kartofler og tomater vendes med olie, rosmarin, salt og peber. Kartoflerne sættes i ovnen ved 180°C varmluft i 40-45 minutter til de er gyldne. Tomaterne kommer med de sidste 25 minutter.

Smelt smørret i en lille gryde. Rist rosmarin heri og tilsæt tomatpuré og ketchup. Lad det koge et par minutter. Tilsæt whisky og kog et par minutter. Hæld fløde ved, kog op og smag til med salt og peber.

Bøfferne steges på panden i 4-5 minutter på hver side.

# OPSKRIFTER

UGE 04

## FARSERET RIBBENSTEG MED RØDKÅLSSALAT



### INGREDIENSER

Farseret ribbensteg  
400 g rødkål  
240 g beluga-linser (1 dåse)  
2 appelsiner  
2 æbler  
2 spsk. olivenolie  
50 g valnødder  
1 spsk. agavesirup  
Salt



### FREM GANGSMÅDE

Læg stegen på risten i en bradepande. Stil den på nederste ribbe i en kold ovn. Tænd ovnen på 200°C alm. varme. Steg kødet i 1½-2 timer til stegen er mør og gennemstegt. Er sværen ikke sprød, så flyt stegen længere op i ovnen og skru op for temperaturen. Lad stegen hvile utildækket i 15-20 minutter, inden den skæres i skiver.

Klargør grøntsagerne og snit rødkålen fint. Skær æbler og appelsinerne i mindre stykker og hak valnødderne groft. Rør olie, sirup og lidt salt sammen. Vend alle ingredienser sammen og vend til sidst dressingen i. Lad gerne salaten trække en times tid inden servering. Vend den rund lige inden servering.

# OPSKRIFTER

UGE 04

## SKINKE CORDON BLEU



### INGREDIENSER

4 skinke cordon bleu  
Smør til stegning  
750 g faste kartofler  
25 g smør  
2 spsk. olie  
1 håndfuld persille

### Tilbehør

Dampede, grønne bønner



### FREM GANGSMÅDE

Skræl kartoflerne og skær dem i tynde skiver.  
Steg dem sprøde på en pande i smør og olie.  
Tag kartoflerne af panden, og steg små buketter persille sprøde i fedtstoffet.

Varm en pande op og kom smørret på. Lad det bruse af og brun kødet på begge sider.  
Steg videre ved middelvarme (ca. 5 minutter på hver side) til osten begynder at smelte.