

Ugepakken

UGE 06

INDHOLD

1 stk. forloren hare

600 g hakket skinkekød

4 stk. panerede karbonader

600 g bankekød

4 stk. løgsteaks

OPSKRIFTER

UGE 06

ONE POT PASTA MED HAKKET SKINKEKØD



INGREDIENSER

600 g hakket svinekød
Olie til stegning
2 løg
2 peberfrugter
2 spsk. paprika
2 spsk. tomatpuré
250 g cherrytomater
1 spidskål
4 dl hønsebouillon
2 dl fløde
Salt og peber
400 g pasta (penne eller skruer)



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og hak løg fint. Skær peberfrugt i mindre tern og halver tomaterne. Skær spidskål i tynde strimler. Brun det hakkede kød grundigt i olien og tilsæt paprika. Brun det med et øjeblik og tilsæt løg og peberfrugt. Svits yderligere et par minutter. Tilsæt tomatpuré. Vend det rundt og tilsæt cherrytomater og spidskål. Hæld bouillon og fløde ved og bring i kog. Smag til med salt og peber. Tilsæt pasta og lad det småkoge efter anvisning på pakken. Rør rundt i det undervejs, så det ikke brænder på.

OPSKRIFTER

UGE 06

KARBONADER MED ÆRTER OG GULERØDDER



INGREDIENSER

4 karbonader
Smør til stegning

2½ spsk. hvedemel
2½ dl mælk
2½ dl grøntsagsbouillon
25 g smør
5 gulerødder
300 g ekstrafine ærter
1 dl finthakket persille
Salt

Tilbehør

Kogte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Klargør gulerødder og skær dem i små tern. Lad halvdelen af smørret blive gyldent på en pande. Steg karbonaderne ved jævn varme i ca. 5 minutter. Tilsæt resten af smørret og lad det blive gyldent. Vend karbonaderne og steg dem i ca. 5 minutter.

Til sovsen piskes mel og lidt af mælken sammen i en tykbundet gryde. Rør resten af mælken i sammen med boullonen. Tilsæt smør og bring sovsen i kog under omrøring. Kog videre ved svag varme – stadig under omrøring i 3-4 minutter. Tilsæt gulerødder og kog videre under omrøring i ca. 2-3 minutter. Tilsæt ærter, persille og salt. Bring sovsen i kog og smag til.

OPSKRIFTER

UGE 06

BANKEKØD MED GROFT GRØNT



INGREDIENSER

600 g bankekød
2 løg
1 porre
3-4 pastinakker eller persillerødder
3 gulerødder
½ knoldselleri
3 laurbærblade
Sort peber
6 dl mørk øl
1 dl hvedemel
1 spsk. groft salt
2 tsk. peber
50 g smør
2 spsk. olivenolie

Tilbehør

Kartoffelmos



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og skær i grove stykker. Bland grøntsagerne og læg dem sammen med laurbærblade i et ovnfast fad eller en stegesko. Bland mel med salt og peber og vend kødskiverne heri. Del smør, olie og kød op i to-tre portioner. Varm smør og olie på en pande og brun kødet. Gentag med de øvrige portioner. Læg de brunede kødskiver oven på grøntsagerne. Hæld øl henover. Læg låg på fadet (brug evt. sølvpapir) og sæt det i ovnen ved 175°C i ca. 2½ time til kødet er mørt. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

UGE 06

LØGSTEAKS MED RIS OG OVNSTEGTE GULERØDDER



INGREDIENSER

4 løgsteaks
3 dl grøntsagsbouillon
1 dl fløde
6-8 gulerødder
1 spsk. olivenolie
1 fed hvidløg
Tørret rosmarin
Salt og peber

Tilbehør

Kogte ris



FREM GANGSMÅDE

Klargør gulerødderne og skær dem i stave. Bland dem med finthakket hvidløg, olie og rosmarin. Bag dem i ovnen ved 225°C til de er møre og gyldne - ca. 20-25 minutter. Løgsteaks steges på panden i lidt olie i 8-10 minutter. Læg steaksene til side og kog panden af med bouillon. Jævn med fløden og smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

UGE 06

FORLOREN HARE



INGREDIENSER

1 forloren hare
2 spsk. ribs-gelé
5 dl sødmælk
50 g smør
2 spsk. hvedemel
100 g Dana Blue
Salt og peber
Kulør

Tilbehør

Kartofler
Gulerødder



FREM GANGSMÅDE

Placer haren i et fad og sæt det i ovnen ved 180°C varmluft i 40 minutter. Hæld lidt vand i bunden af fadet. Imens tilberedes sovsen. Hæld sødmælk i en gryde sammen med smør. Varm gryden op under omrøring. Når smørret er smeltet, tilsættes salt, peber, ribs-gelé og Dana Blue. Rør godt og jævn sovsen med en meljævning. Tilsæt kulør. Når haren har været i ovnen i ca. 30 minutter, hældes sovsen ved.