

Ugepakken

UGE 08

INDHOLD

600 g hakket oksekød

4 stk. koteletter

750 g kalvegryde (med forårsløg og bønner)

1 kg. stegeflæsk i skiver

500 g wokstrimler

OPSKRIFTER

UGE 08

HAKKEBØFFER I FAD



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
Smør til stegning
3 fed hvidløg
2 løg
350 g champignon
2 dl. oksebouillon
1 tsk. sojasauce
3 dl. fløde
Kulør
Salt og peber

Tilbehør

Kogte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Form fire bøffer af kødet. Krydr med salt og peber. Klargør grøntsagerne og hak løg og hvidløg fint. Skær champignon i kvarte. På en varm pande brunes bøfferne på begge sider i lidt smør. Læg dem derefter i et ovnfast fad. På samme pande svitses løg, hvidløg og champignoner. Krydr med salt og peber. Hæld bouillon, soja og fløde ved. Smag til med salt, soja og peber. Juster farven med kulør. Fordel saucen over bøfferne og sæt fadet i ovnen ved 200°C i 15-20 minutter til bøfferne netop er gennemstegte.

OPSKRIFTER

UGE 08

KOTELETTER MED GRØNT



INGREDIENSER

4 koteletter
Olie og smør til stegning
1 porre
½ spidskål
2 røde peberfrugter
1 dl hvidvin
½ tsk. tørret timian
Salt og peber

Tilbehør

Råstegte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Steg koteletterne på en meget varm pande i olie i ca. 1 minut. Skru en lille smule ned, tilsæt en klat smør og steg videre i et 3-4 minutter på hver side. Pas på de ikke får for meget. Krydr med salt og peber. Tag koteletterne fra og lad dem hvile.

Klargør grøntsagerne og snit dem fint. Svits i lidt olie i ca. 3-4 minutter. Tilsæt timian og hvidvin og lad det fordampe. Smag til med salt og peber – og tilsæt væden fra svinekoteletter.

OPSKRIFTER

UGE 08

KALVEGRYDE MED GROV MOS



INGREDIENSER

750 g kalvegryde med forårsløg og
bønner
2½ dl vand
2½ dl fløde
Salt og peber
1 blomkål
800 g kartofler
2 gulerødder
2 persillerødder
50 g smør
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Kødet brunes grundigt i en stegegryde. Hæld vand og fløde ved. Retten skal småsimre ca. 30 minutter. Smag til med salt og peber. Jævn eventuelt.

Klargør grøntsagerne (kartoflerne skal skrælle) og skær dem i grove stykker. Kog i 12-15 minutter til de netop er møre. Hæld vandet fra og kom grøntsagerne i en skål. Mos det groft med et piskeris sammen med smørret. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

UGE 08

BURGER MED STEGT FLÆSK



INGREDIENSER

1 kg stegeflæsk
8 burgerboller
Feldsalat
Agurk
Mayonnaise
Syltede rødløg



FREM GANGSMÅDE

Steg eller grill stegeflæsket så det bliver sprødt og gyldnet. Varm burgerbollerne og smør dem med mayonnaise eller lignende. Saml med feldsalat, agurk i skiver, et par stykker stegt flæsk og syltede rødløg.

OPSKRIFTER

UGE 08

WOK



INGREDIENSER

500 g wokstrimler
1 cm frisk ingefær
2 citroner
2 spsk. flydende honning
4 spsk. sojasauce
¼ hvidkål
1 broccoli
5-6 forårsløg
Olie til stegning

300 g nudler
Salt og peber
75 g saltede cashewnødder
Bredbladet persille



FREM GANGSMÅDE

Er wokstrimlerne allerede marinerede, springes marinedelen over. Skræl og riv ingefær fint. Riv skrællen af en citron og pres 1 spsk. saft. Bland sojasauce, ingefær, citronskal og -saft samt honning. Vend wokstrimlerne i marinaden og stil dem i køleskabet i ca. 30 minutter.

Klargør grøntsagerne og snit hvidkålen fint, del broccolien i små buketter og skær stokkene i tynde skiver. Skær forårsløgene i skrå stykker. Lad kødet dryppe af i en si over en skål – gem marinaden. Kog nudler efter anvisning på pakken (træk 1 minut fra). Steg kødet ved kraftig varme i olie i en wok eller dyb pande. Steg kødet grundigt i alt 1-1½ minut. Tag det op og hold det varmt. I ny olie svitses hvidkål og broccoli i et par minutter. Tilsæt marinade og forårsløg. Svits videre et øjeblik inden kød og nudler tilsættes. Smag til og pynt med hakkede cashewnødder og hakket persille.