

Ugepakken

UGE 12

INDHOLD

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

4 stk. kyllingebryster

4 stk. karbonader

750 g oksegryderet (med grønt)

OPSKRIFTER

UGE 12

GRÆSKE DELLER



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
12 soltørrede tomater i olie + lidt af olien
½ tsk. salt
1 stort løg
2 fed hvidløg
1 tsk. rosmarin
Friskkværnet peber
100 g feta
Olie til stegning

2½ dl græsk yoghurt 10%
1 agurk
2 fed hvidløg
1 spsk. olivenolie
Salt og peber

Tilbehør

Ovnstegte kartofler



FREMGANGSMÅDE

Hak tomater, løg og hvidløg fint. Rør kødet med salt i ca. 1 minut. Kom løg, hvidløg, rosmarin og peber i. Rør de hakkede tomater i farsen sammen med lidt af olien. Smuldr fetaen og vend den i farsen. Lad farsen trække i køleskabet i ca. 30 minutter. Form farsen til aflange frikadeller. Lad olien blive varm på en pande og steg frikadellerne på tre sider ved jævn varme til de er gyldne og sprøde.

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.

OPSKRIFTER

UGE 12

FYLDTE KYLLINGEBRYSTER MED SPAGHETTI



INGREDIENSER

4 kyllingebryster
50 g fetaost
30 g soltørrede tomater
100 g frisk spinat
Salt og peber
Olie
500 g cherrytomater
1 løg
2 fed hvidløg
1 ds. hakkede tomater
½ tsk. rosmarin

Tilbehør

Spaghetti



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Hak løg og hvidløg fint og svits på en pande i lidt olie. Tilsæt rosmarin, hakkede tomater og cherrytomater skåret i kvarte. Lad det simre en halv times tid.

På hvert kyllingebryst skæres tre snit $\frac{3}{4}$ igennem kødet på tværs (så der kommer tre lommer i hvert stykke). Hak soltørrede tomater fint. Sauter spinat på en pande med lidt olie så det falder sammen. Hak det fint og bland med smuldret feta og soltørrede tomater. Fordel blandingen i snittene i kyllingebrysterne. Krydr med salt og peber. Steg dem i ovnen i ca. 20-25 minutter til de netop er gennemstegte. Pas på de ikke får for længe, så de bliver tørre.

OPSKRIFTER

UGE 12

ITALIENSK FARSBRØD



INGREDIENSER

4 karbonader
75 g smør

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

Tilbehør

Råstegte 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 bouillon. 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 12

OKSEGRYDE MED KARTOFLER



INGREDIENSER

750 g oksegryde med grønt
6 dl fond

Tilbehør

Små (nye udenlandske) kartofler
Ristede champignon



FREM GANGSMÅDE

Brun kødet grundigt i stegegyrde og tilsæt fond. Lad det simre under låg til kødet er mørt.

Server med nykogte kartofler og ristede champignon.

OPSKRIFTER

UGE 12

RIBBENSTEG MED SPIDSKÅLSTZATSIKI



INGREDIENSER

1 ribbensteg
Groft salt
1 spidskål
2 dl græsk yoghurt 10%
2 fed hvidløg
Salt og peber

Tilbehør

Hasselback kartofler



FREM GANGSMÅDE

Kom groft salt ned mellem alle sværene. Læg stegen på en rist i bradepanden, så sværen ligger så lige som muligt. Sæt bradepanden midt i en kold ovn og tænd ovnen på 180°C varmluft. Lad stegen få ca. 1½ time til kødet er gennemstegt. Skulle sværen ikke være helt sprød, så brun stegen efter ved 250°C. Lad den hvile 10-15 minutter inden udskæring.

Græsk yoghurt røres sammen med presset hvidløg, salt og peber. Snit spidskålen helt fint og vend det i dressingen.