

*Ugepakken*

# UGE 15

INDHOLD

---

4 stk. karbonader (med krydderrasp)

750 g panderet

600 g hakket skinkekød

4 stk. kyllingebryst (marinerede)

1 pk. pandepølser

# OPSKRIFTER

UGE 15

## KARBONADER MED ITALIENSK TOMATSAUCE



### INGREDIENSER

4 karbonader med krydderrasp

75 g smør

#### Tomatsauce

1 løg

2 fed hvidløg

1 tsk. olie

1 tsk. paprika

1 ds. hakkede tomater

1 tsk. oregano

½ tsk. timian

1 dl piskefløde

Salt og peber

#### Tilbehør

Råstegte kartofler

Kogte ærter



### FREM GANGSMÅDE

Steg karbonaderne ved jævn varme i ca. 5 minutter i halvdelen af smørret. Tilsæt resten af smørret og lad det blive gyldent. Vend karbonaderne og steg dem videre i ca. 5 minutter.

Pil og hak løg og hvidløg fint. Svits løg og hvidløg i olie til løgene er klare. Hæld tomater, fløde og krydderier ved. Lad saucen småsimre i 8-10 minutter. Smag til med salt og peber.

# OPSKRIFTER

UGE 15

## PANDERET



### INGREDIENSER

750 g panderet

2 dl vand

2 dl fløde

#### Tilbehør:

Kartoffelmos eller ris



### FREMGANGSMÅDE

Panderetten brunes grundigt på panden.

Hæld vand og fløde ved og lad det småkoge

15-20 minutter. Jævn eventuelt sovsen inden servering og smag til.

## OPSKRIFTER

UGE 15

## FARSEREDE PORRER MED BRUN SOVS



## INGREDIENSER

4 porrer  
600 g hakket skinkekød  
1 æg  
1 stort løg  
½ dl mælk  
3 spsk. hvedemel  
Rasp  
1½ tsk. salt  
Peber  
Smør og olie til stegning

## Brun sovs

4 dl grøntsagsfond  
30 g smør  
3 spsk. hvedemel  
1 dl fløde  
½ dl mælk  
2 tsk. ribsgelé  
Kulør  
Salt og peber

## Tilbehør

Kogte kartofler



## FREMGANGSMÅDE

Rør hakket skinkekød med salt og tilsæt dernæst æg, mælk, revet løg, hvedemel og peber. Rør sammen til en fast fars – tilsæt eventuelt lidt mere mel, hvis farsen er for løs. Lad gerne farsen hvile 30 minutter i køleskab.

Porrerne skylles og skæres i 8 stykker á ca. 7 cm. Brug kun den hvide del – og gem porretoppene til saucen. Kog porrestykkerne i 5 minutter i en lille gryde med vand, så de netop er dækket. Sørg for at porrerne dryppes godt af.

Drys et lag rasp på et stykke bagepapir eller folie. Bred en 1/8 fars ud på papiret og læg porren ovenpå.

Saml farsen om porren og vend rullen i rasp. Gentag til der er 8 ruller. Varm smør og olie på en pande ved god varme og brun rullerne på alle fire sider. Skru ned for varmen og steg færdige.

Smelt smørret i en lille gryde og pisk mel i. Tilsæt grøntsagsfonden lidt efter lidt og pisk grundigt. Bring sovsen i kog under omrøring – lad den tykne og tilsæt fløde og mælk. Smag til med ribsgelé, salt og peber. Juster farven med kulør. Varm saucen igennem.

# OPSKRIFTER

UGE 15

## POKE BOWL MED KYLLING



### INGREDIENSER

4 marinerede kyllingebryster  
Olie til stegning  
6 dl kogte sushiris  
1 mango  
2 avokado  
½ spidskål  
4 forårsløg  
200 g edamamebønner (uden skal)  
Frisk koriander  
Sesamfrø  
Chilimayo  
Teriyakisauce



### FREM GANGSMÅDE

Steg kyllingebryster i olie på en pande – eller i ovnen. Skær eller pluk kødet i mundrette stykker.

Klargør frugt og grønt. Skær mango i mindre tern og forårsløg i tynde skiver. Avokado halveres og skæres dernæst i skiver. Spidskål skæres i tynde strimler. Anret fire dybe tallerkner. Fordel sushiris i bunden og hæld lidt teriyakisauce og chilimayo ud over. Anret mango, spidskål, edamamebønner, avokado og forårsløg i hver sin bunke rundt i kanten. I midten lægges kyllingen. Pynt med friskhakket koriander og sesam.

## OPSKRIFTER

UGE 15

## GOURMETHOTDOGS



## INGREDIENSER

1 pk pandepølser  
8 brioche hotdogbrød  
1 agurk  
4 rødløg  
2 dl klar eddike  
1 dl vand  
5 spsk. rørsukker  
1 tsk. flagesalt  
10 hele peberkorn

4 løg  
Lidt hvedemel  
1 tsk. flagesalt  
Olie til friturestegning



## FREM GANGSMÅDE

Agurker samt halverede rødløg skæres i fine tynde skiver. Eddike, vand, rørsukker, peberkorn og salt bringes i kog og overhældes agurker eller rødløg (hver for sig). Lad dem trække minimum 30 minutter – men gerne længere.

Pil løgene og skær dem i skiver – adskil de enkelte ringe. Vend løgringene med hvedemel og salt – alle ringe skal være dækket. Varm olien op til 180 grader. Læg forsigtigt med en hulske en lille portion løgringe ned i den varme olie. Når løgringene får en brun overflade, tages de op og lægges til afdrypning på køkkenrulle. Forsæt til alle løgringe er friterede. Giv dem eventuelt lidt ekstra salt mens de stadig er varme.

Steg pølserne på panden ved lav varme. Hav tålmodighed – de skal have 25-30 minutter. Vend dem med jævne mellemrum. Varm brødene og server sammen med ketchup, sennep, remoulade, syltede rødløg, agurker og friterede løg.