

Ugepakken

UGE 17

INDHOLD

4 stk. kyllingespyd

4 stk. koteletter (græskmarinerede)

1,2 kg ølmarineret oksesteg

700 g skinkegryde med pølser

600 g hakket oksekød

OPSKRIFTER

UGE 17

KYLLINGESPYD MED NUDELSALAT



INGREDIENSER

4 kyllingespyd
200 g nudler
200 g edamamebønner
3 gulerødder
1 bdt. forårsløg
1 frisk rød chili
20 g frisk ingefær
2 spsk. sojasauce
2 spsk. sød chilisauce
2 spsk. olivenolie
1 lime
Cashewnødder
Frisk koriander



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og kog nudlerne efter anvisning på emballagen. Afdryp og afkøl lidt. Riv gulerødder i lange strimler og skær forårsløg og chili i tynde skiver. Vend nudler, edamamebønner, gulerod og forårsløg sammen. Rør en dressing af fintrevet ingefær, soja, sød chilisauce, olie, limesaft og fintrevet limeskal. Vend dressingen sammen med nudelsalaten og top med chili, grofthakkede cashewnødder og frisk koriander.

Grill kyllingespyddene over direkte varme eller steg dem på panden til de netop er gennemstegte.

OPSKRIFTER

UGE 17

GRÆSKMARINEREDE KOTELETTER MED GRÆSKE KARTOFLER



INGREDIENSER

4 græskmarinerede koteletter
Olie til stegning

4 bagekartofler
2 spsk. olivenolie
1 spsk. timian
3 peberfrugter (blandede farver)
2 spsk. olivenolie
½ citron
1 håndfuld oliven
75 g feta
½ dl friskhakket persille
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Skrub kartoflerne, halver dem og skær dem i aflange både. Giv dem et opkog på et par minutter. Afdryp og tør dem. Vend med olivenolie, fintrevet citronskal og timian. Bag kartoffelbådene ved 220°C i 35-40 minutter til de får en gylden farve. Skær peberfrugter i både og vend med olivenolie. Bag dem ved 220°C i 20-25 minutter eller til de får mørke pletter. Vend kartofler og peberfrugter et par gange. Lad kartofler og peberfrugter afkøle lidt. Vend dernæst forsigtigt med citronsaft, hakket persille, salt og peber. Pynt med smuldret feta og oliven.

Koteletterne steges 5-6 minutter på hver side.

OPSKRIFTER

UGE 17

ØLMARINERET OKSESTEG MED ÆBLESALAT



INGREDIENSER

1 ølmarineret oksesteg
Smør til stegning
1 porre
200 g selleri
250 g cherrytomater
2 gulerødder
½ bdt. frisk timian
2 laurbærblade
1 dl mørk øl
2 dl vand
Salt og peber
Kulør
Maizena

1 dl piskefløde
4 tsk. hvidvinseddike
½ tsk. groft salt
Peber
3 røde æbler
5 stilke bladselleri
70 g peanuts

Tilbehør

Grov kartoffelmos eller hasselback
kartofler



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og skær porre, gulerødder og selleri i grove tern. Lad smørret blive gyldent i en stegegryde. Brun stegen på alle sider. Tag den op og brun rodfrugterne. Kom stegen tilbage i gryden sammen med øl, vand, tomat, laurbærblade, timian, salt og peber. Lad oksestegen braisere ved jævn varme og under låg i ca. 1½ time. Tag oksestegen op og hold den varm. Fjern laurbærblade og timiankviste og blend skyen og nogle af grøntsagerne til en sauce. Jævn sauce, smag til og juster eventuelt farven med lidt kulør.

Pisk fløde, eddike, salt og peber sammen i en skål. Skær æblerne i tynde både og bladselleri i tynde skiver. Vend æblebådene i dressingen efterhånden som de skæres. Vend bladselleri i. Pynt med hakkede peanuts.

OPSKRIFTER

UGE 17

SKINKEGRYDE



INGREDIENSER

700 g skinkegryde med pølser
Olie til stegning
250 g champignon
1 rød peberfrugt

Tilbehør

Ris



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne – halver champignon og skær peberfrugt i mundrette tern. Svits begge dele på en pande i lidt olie. Sæt til side. Svits skinkegryden grundigt på samme pande i lidt olie. Tilsæt bouillon og fløde. Lad det småsimre 15 minutter. Tilsæt grøntsagerne og lad det småsimre yderligere 5 minutter eller til kødet er mørt.

OPSKRIFTER

UGE 17

AUSSIE MEAT PIE



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
1 løg
Olie til stegning
2 dl kogende vand
2 oksebouillonterninger
2 spsk. ketchup
2 tsk. Worcestershire sauce
½ tsk. sort peber
Lidt salt
½ tsk. oregano
1 knsp. revet muskatnød
3 spsk. hvedemel
1 kop vand
5 g smør
1 æg
2 store plader butterdej



FREMGANGSMÅDE

Hak løg fint og svits det sammen med kødet i en varm gryde i lidt olie. Når kødet har fået stegeskorpe, tilsættes kogende vand, bouillonterninger, ketchup og Worcestershire sauce, peber, oregano og muskatnød. Kop op og læg låg på. Lad det simre i 15 minutter.

Bland mel og vand og rør det indtil det bliver en glat pasta. Rør meljævningen i retten. Smag til med salt og peber og afkøl. Smør et tærtefad med lidt smør og beklæd med en plade butterdej. Prik huller i bunden og tilsæt den afkølede fyldblanding. Pensl kanterne af butterdejen med sammenpisket æg og læg en plade butterdej ovenpå. Tryk kanterne ned med en gaffel. Skær kanterne rene med en kniv og pensl toppen med sammenpisket æg.

Bages ved 220°C i ca. 15 minutter. Reducer varmen til 180°C (lad ovnlågen stå lidt åben, så graderne falder hurtigere). Bag i yderligere 20 minutter – eller til tærten er gyldenbrun og sprød.