

Ugepakken

UGE 18

INDHOLD

4 stk. XL koteletter

1 pakke grillpølser

600 g hakket kalve- og skinkekød

4 stk. kyllingebryster (marinerede)

1 kg krydderskinke

OPSKRIFTER

UGE 18

XL KOTELETTER MED KARTOFFEL- OG ASPARGESSALAT



INGREDIENSER

4 XL koteletter
500 g små kartofler
1 bdt. grønne asparges
2 spsk. olivenolie
1 fed hvidløg
Salt og peber
1 rødløg
1 bdt. frisk dild
Citronsaft
75 g feta



FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne – skrub kartoflerne og kog dem møre i letsaltet vand. Skær asparges i mindre stykker på 2 cm. Steg aspargesstykkerne på en pande med olivenolie og hvidløg 2-3 minutter til de er let møre. Krydr med salt og peber. Skær de kogte kartofler i halve og vend dem med grønne asparges, rødløg i tynde skiver, grofthakket dild og citronsaft. Pynt med smuldret feta.

Steg koteletterne i 6-7 minutter på hver side ved jævn varme.

OPSKRIFTER

UGE 18

GRILLPØLSER MED KOLD KARTOFFELSALAT



INGREDIENSER

1 pk. grillpølser
1 kg kogte og afkølede kartofler
1 rødløg
150 g ærter
2 dl creme fraiche 18%
2 spsk. mayonnaise
2 tsk. dijonsennep
1 tsk. sukker
1 spsk. citronsaft
1 bdt. purløg
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Skær de afkølede kartofler i mundrette stykker og snit rødløg fint. Rør creme fraiche, mayonnaise, sennep, sukker, citronsaft, ærter og purløg sammen (gem lidt purløg til pynt). Smag til med salt og peber. Vend dressingen sammen med kartofler og løg. Pynt med friskhakket purløg.

Grill pølserne ved middelhøj varme. Pas på de ikke sprækker.

OPSKRIFTER

UGE 18

SVENSKE KØDBOLLER



INGREDIENSER

600 g hakket kalve- og skinkekød

1 dl mælk

½ dl fløde

50 g rasp

1 æg

1 løg

Salt og peber

Muskatnød

Smør

4 dl svinebouillon

1¼ dl piskefløde

25 g smør

3 spsk. mel

1 tsk. tyttebær

1 tsk. dijonsennep

1 spsk. soya

1 spsk. mørk balsamico

Kulør

Salt og peber

Tilbehør:

Kartoffelmos

Tyttebær



FREMGANGSMÅDE

Bland mælk, fløde og rasp og lad det stå nogle minutter. Rør kødet sejt med salt og tilsæt peber og æg. Rør det godt sammen. Tilsæt revet løg, lidt muskatnød og raspblandingen. Rør det hele godt sammen til en sammenhængende fars. Lad den hvile 20 minutter. Form små kødboller. Varm panden op med smør og steg kødbollerne på alle sider til de får en god stegeskorpe og beholder deres runde form.

Lav en melbolle af smeltet smør og mel. Tilsæt bouillon lidt ad gangen og få rørt godt ud. Lad det koge op og tykne lidt under omrøring. Tilsæt fløde, tyttebær, sennep, balsamico, soya og kulør. Lad saucen stå og simre ved lav varme i 5-10 minutter.

OPSKRIFTER

UGE 18

NUDLER MED KYLLING OG GRØNT



INGREDIENSER

4 marinerede kyllingebryster
250 g nudler
6 spsk. hoisin sauce
1 tsk. sesamolie
1½ spsk. soya
2 spsk. vand
1 spsk. æblecidereddike
Olie til stegning
Salt og peber
3 fed hvidløg
1 spsk. friskrevet ingefær
2 røde peberfrugter
2 gulerødder
2 forårsløg
1 spsk. sort sesam



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsager og skær peberfrugter og gulerødder i strimler. Skær forårsløg og hvidløg fint. Steg kyllingebrysterne på panden i lidt olie. Skær dem derefter i skiver/strimler. Kog nudler efter anvisning på pakken. Bland sesamolie, soya, eddike, vand og hoisin sauce. I varm wokpande steges gulerødder og peberfrugt i ca. 2 minutter. Tilsæt hvidløg og ingefær. Tilsæt sauceblandingen og vend nudler og kylling i. Drys med forårsløg og sort sesam.

OPSKRIFTER

UGE 18

KRYDDERSKINKE MED STUVET GRØNT



INGREDIENSER

1 krydderskinke
1 blomkål
750 g små kartofler
25 g smør
250 g ærter
2½ dl fløde
1 bdt. persille
Salt og peber
50 g smør
50 g hvedemel



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsager. Del blomkål i små buketter, og skær kartoflerne i kvarte. Kog begge dele i en gryde med 4 dl vand og smør til kartoflerne er lige knap møre. Gem kogevandet.

Smelt smørret og pisk mel i til en opbagning. Bag den godt igennem. Tilsæt kogevandet lidt efter lidt under piskning. Tilsæt fløden og ærter. Kog det hele igennem i 2 minutter under omrøring. Kom blomkål og kartofler i. Kog igennem og smag til med salt og peber. Vend hakket persille i.

Skinken dækkes akkurat med vand og småkoger i ca. 40 minutter eller til en kerntemperatur på 68 grader. Lad skinken trække i kogevandet i 15-20 minutter inden den skæres i skiver.