

Ugepakken

UGE 19

INDHOLD

600 g hakket oksekød

1 kg grillpølser

4 stk. nakkekoteletter (marinerede)

8 stk. XL grillflæsk

4 stk. hakkedrenge (med peberkant)

OPSKRIFTER

UGE 19

MEXICANSK TÆRTE



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
1 løg
3 fed hvidløg
Olie til stegning
Salt og cayennepeber
Syltede jalapenos
2 røde peberfrugter
1 brev tacomix
4 spsk. koncentreret tomatpuré
1 ds kidneybønner
3 dl oksebouillon
200 g revet cheddar
1 rulle butterdej
1 æg

Tilbehør

Creme fraiche
Tortillachips
Salsa



FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne – hak løg og hvidløg fint og skær peberfrugter i mindre tern. Hak jalapenos i små tern – gem nogle til tilbehør. Steg løgene klare på en pande i lidt olie. Tilsæt kødet og brun det grundigt. Tilsæt hvidløg, jalapenos og peberfrugt. Krydr med salt og cayennepeber. Hæld tacokrydderiet i sammen med tomatpuré. Steg et par minutter og hæld dernæst bouillon og bønner i. Lad det simre 5 minutter. Vend halvdelen af osten i og smag til. Hæld kødsaucen i et smurt, ovnfast fad eller tærtefad. Drys resten af osten henover og lav et låg af butterdejen. Pensl med sammenpisket æg og bag tærten i ovnen ved 200°C i 20-25 minutter til butterdejen er sprød. Lad tærten hvile 10 minutter inden servering.

OPSKRIFTER

UGE 19

GRILLPØLSER MED KOLD KARTOFFELSALAT



INGREDIENSER

Grillpølser
1 kg kogte og afkølede kartofler
(gerne med skræl)
1 dl pesto
1 dl creme fraiche 18%
1 dl mayonnaise
500 g grønne asparges
Olie
1 rødøg
350 g edamamebønner
Salt og peber
Purløg



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsager. Hak rødøg helt fint.
Skær asparges i 3-4 stykker hver og rist dem ganske kort på en varm pande med lidt olie, salt og peber. Rør en dressing af pesto, mayonnaise, rødøg og creme fraiche. Smag til med salt og peber. Vend kartofler, asparges og edamamebønner i. Pynt med friskhakket purløg.

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

OPSKRIFTER

UGE 19

NAKKEKOTELETTER MED GRILLET GRØNT



INGREDIENSER

4 marinerede nakkekoteletter
800 g små kartofler
2 rødløg
250 g cherrytomater
Frisk timian
40 g smør
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne – kartoflerne skal ikke skrælles. Skær rødløg i grove både. Kog kartoflerne i letsaltet vand i 4-5 minutter. Af-dryp og skær i halve eller kvarte (afhængig af størrelse). Læg 4 stykker folie på køkkenbor-det. Fordel kartofler, tomater, løg og timian på foliestykkerne. Læg et par smørklatter på toppen og drys med salt og peber. Pak folien sammen om grøntsagerne med lukningen opad. Grill ved indirekte varme i 15 minutter eller til kartoflerne er møre.

Grill de marinerede koteletter ved middel varme – ved direkte varme. Tilberedningsti-den er 3-4 minutter på hver side afhængig af tykkelsen. Vend hyppigt.

OPSKRIFTER

UGE 19

GRILLFLÆSK MED PERSILLESAUCE



INGREDIENSER

4 skiver XL grillflæsk
2 spsk. smør
2 spsk. hvedemel
5 dl mælk
1 bdt. persille
Revet muskatnød
Salt og hvid peber

Tilbehør

Nye kartofler



FREM GANGSMÅDE

Smelt smør i en gryde ved middelvarme uden det bruner. Pisk melet i. Pisk dernæst mælk i lidt ad gangen indtil den rette konsistens opnås. Smag sovsen til med salt, hvid peber og lidt revet muskatnød. Hak persillen fint og rør den i til sidst.

Grill flæsket over direkte varme til det er sprødt og server sammen med nykogte kartofler og persillesauce.

OPSKRIFTER

UGE 19

HAKKEBØF MED SPAGHETTI OG GRILLET OST



INGREDIENSER

4 hakkebøffer med peberkant
400 g spaghetti
200 g grilløst
1 tsk. olie
5 tomater
2 rødløg
250 g grønne asparges
2 fed hvidløg
1 spsk. mørk balsamicoeddike
1 tsk. olivenolie
1 bdt. persille
1 spsk. mørk balsamicoeddike
1 spsk. olivenolie
Flagesalt og friskkværnet peber



FREM GANGSMÅDE

Hakkebøfferne grilles 4-5 minutter på hver side. Kog spaghetti efter anvisning på pakken. Sørg for at grilløsten er tør på overfladen – pensl med olie og grill den 2-3 minutter på hver side.

Klargør grøntsagerne og skær tomater i mindre tern, rødløg i tynde både, asparges i mindre stykker og hak hvidløg fint. På en pande med olivenolie steges grøntsagerne sammen med balsamico ved jævn varme i ca. 1 minut. Vend spaghetti med hakket persille og de stegte grøntsager. Drys med salt og peber.

Anret i et fad. Skær grilløsten i tynde skiver og læg den henover. Dryp med balsamico og olivenolie og server straks sammen med hakkebøfferne.