

Ugepakken

UGE 20

INDHOLD

600 g hakket kalve- og skinkekød

600 g hakket skinkekød

4 stk. marinerede koteletter

1 kg stegeflæsk i skiver

1 stk. forloren hare

OPSKRIFTER

UGE 20

URTE-KARBONADER MED GRØN SALAT



INGREDIENSER

600 g hakket kalve- og skinkekød
1 håndfuld løvstikke
1 bdt. bredbladet persille
2 æg
12 g salt
Peber
Olie

600 g nye kartofler
150 g rygeost
2 dl kærnemælk
1 bdt. purløg
Salt og peber
1 hovedsalater
1 bdt. radiser
1 bdt. grønne asparges
1 agurk



FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsager og krydderurter. Kog kartoflerne i let-saltet vand og lad dem dernæst afkøle. Halver dem. Hak løvstikke og persille fint og rør det i kødet sammen med salt, peber og æg. Form farsen til 4 karbonader og pensl dem med olie. Grill dem over direkte varme ved middel temperatur. Vend ofte – men lad dem få en god skorpe inden de vendes første gang.

Rør rygeost, kærnemælk og hakket purløg sammen til en dressing. Vend kartoflerne i. Smag til med salt og peber. Pluk salaten i grove stykker og anret på et egnet fad med kartoflerne henover. Skær radiserne i tynde skiver, del asparges i mindre stykker og skær agurken i små tern. Anret ovenpå kartoflerne.

OPSKRIFTER

UGE 20

INDISKE FRIKADELLER



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
1 æg
1 løg
2 fed hvidløg
10 g frisk ingefær (skrællet)
1 grønne chilier
1 spsk. garam masala
Salt og peber
Olie til stegning

Sovs

1 løg
2 fed hvidløg
10 g frisk ingefær (skrællet)
Olie til stegning
1 tsk. garam masala
1 ds hakkede tomater
2 dl vand

Tilbehør

Kogte ris
Lynstegt broccoli



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og snit løg, hvidløg, chili og ingefær fint. Rør kødet med 1 tsk. salt og rør ægget i. Rør garam masala, løg, hvidløg, ingefær og chili i kødet (husk at gemme det der skal bruges til sovsen).

Til sovsen sauteses løg, hvidløg og ingefær blanke i en sauterpande i lidt olie. Tilsæt garam masala og steg videre et øjeblik. Tilsæt tomater og vand og kog sovsen igennem.

Form farsen til frikadeller og brun dem på en varm pande i olie. Læg frikadellerne i sovsen og lad dem simre til de er gennemvarme.

OPSKRIFTER

UGE 20

KOTELETTER I FLØDESOVS



INGREDIENSER

4 marinerede koteletter
Smør til stegning
Salt
Friskkværnet peber
4 fed hvidløg
1 bdt. persille
250 g champignon
250 g cherrytomater
2½ dl fløde

Tilbehør

Frisk pasta



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Hak hvidløg fint, del champignon i kvarte og hak persille groft. Brun koteletterne på panden ved høj varme i lidt olie. Læg dem til side. Rist hvidløg, persille og champignoner på samme pande. i fedtstoffet fra koteletterne. Hæld fløde ved sammen med tomater og lad det koge op. Læg koteletterne tilbage på panden og lad det hele simre i 15-20 minutter eller til koteletterne har en kerntemperatur på 65 grader.

OPSKRIFTER

UGE 20

BURGER MED STEGT FLÆSK



INGREDIENSER

1 kg stegeflæsk
8 mindre burgerboller
Feldsalat
Agurk
Mayonnaise
Syltede rødløg



FREM GANGSMÅDE

Grill stegeflæsket så det bliver sprødt og gyldnet. Varm burgerbollerne og smør dem med mayonnaise eller lignende. Saml med feldsalat, agurk i skiver, et par stykker stegt flæsk og syltede rødløg.

OPSKRIFTER

UGE 20

FORLOREN HARE MED BAGTE GRØNTSAGER



INGREDIENSER

1 forloren hare
5 dl mælk
600 g små kartofler
1 spsk. olie
1 bdt. nye gulerødder
2 rødløg
1 bdt. forårsløg
Salt og peber
Maizena



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær rødløg i grove både – resten af grøntsagerne skal bruges hele. Placer haren i et smurt, ovnfast fad og hæld halvdelen af mælk og rødløgene ved. Sæt fadet i ovnen ved 180°C varmluft i 40 minutter. Vend kartofler, gulerødder og forårsløg med olie samt salt og peber. Læg det på en bageplade og bag i ovnen i 30 minutter eller til kartoflerne er møre. Når haren er færdig, hældes væden over i en lille gryde. Imens kan grøntsagerne eventuelt få lidt grill i ovnen, hvis de mangler lidt farve. Hæld resten af mælken i gryden og kog godt igennem. Smag til med salt og peber – og jævn med maizena.