

Ugepakken

UGE 21

INDHOLD

600 g oksekød i tern

600 g hakket kalve- og skinkekød

4 stk. forårskrebinetter (med tomat og feta)

1 kg nakkefilet (rødvinsmarineret)

1 pakke Pølser

OPSKRIFTER

UGE 21

OKSEGRYDE MED FORÅRSGRØNT



INGREDIENSER

600 g oksekød i tern
6 banan skalotteløg
6 fed hvidløg
250 g champignoner
4-6 nye gulerødder
1 liter oksebouillon
1 dl piskefløde
3-4 kviste frisk timian
2 spsk. hvedemel
Salt og peber
1 bdt. forårsløg
Olie til stegning

Tilbehør
Kogte ris



FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsager. Champignoner skæres i kvarte og gulerødder i grove skiver. Løg og hvidløg skal anvendes hele. I en dyb pande svitses champignoner i lidt olie. Læg til side. Brun dernæst gulerødder, hvidløg og skalotteløg i lidt olie. Læg til side. Brun til sidst kødet i lidt olie. Del det eventuelt op i to portioner – det skal stege og ikke koge. Sørg for at det for en stegeskorpe. Drys hvedemel hen over kødet og steg videre et minuts tid. Kom løg, hvidløg, gulerødder og champignoner tilbage i panden. Hæld bouillon ved sammen med frisk timian. Lad retten simre under låg i 40-45 minutter eller til kødet er mørt.

Skær forårsløg i grove skiver – også det grønne. Vend dem i retten (gem lidt af det grønne til pynt). Kog godt igennem og lad det koge til sovsen begynder at tykne. Tilsæt fløde og smag dernæst til med salt og peber.

OPSKRIFTER

UGE 21

RISNUDELSALAT



INGREDIENSER

600 g hakket kalve- og skinkekød

250 g risnudler

4 fed hvidløg

1 bdt. forårsløg

5 nye gulerødder

6 stilke blegselleri

1 frisk chili

6 spsk. sød chilisaUCE

6. spsk. limesaft

Sukker

6 spsk. fiskesøvs

½ bdt. frisk koriander

Tilbehør

Peanuts

ChilisaUCE



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og hak hvidløg og chili fint. Skær forårsløg i tynde skiver og gulerødder samt blegselleri i meget tynde stave. Tilbered nudlerne efter anvisning på pakken. Skyl dem under koldt vand. Dræn og stil dem til side.

Svits kødet grundigt i lidt olie i en dyb pande eller en wok. Tilsæt hvidløg og forårsløg og steg nogle minutter ved stærk varme. Kom gulerødder, chili og blegselleri i under omrøring og dernæst chilisaUCE og limesaft. Smag til med sukker og fiskesøvs. Lad retten stege 3-4 minutter mere. Bland nudler i sammen med hakket koriander.

OPSKRIFTER

UGE 21

FORÅRSKREBINETTER MED TOMATSALAT



INGREDIENSER

4 forårskrebinetter
Smør til stegning
400 g cherrytomater i forskellige farver
2 forårsløg
1 bdt. basilikum
1 fed hvidløg
½ dl olivenolie
2 spsk. hvidvinseddike
1 spsk. citronsaft
1 spsk. flydende honning
100 g feta

2 dl græsk yoghurt
1 håndfuld persille
1 fed hvidløg
Salt og peber

Tilbehør

Kogte, nye kartofler



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsager og krydderurter. Hak persille fint og pres hvidløg. Halver tomaterne og skær forårsløg i tynde skiver. Steg krebinetterne i smør på en pande i ca. 5 minutter på hver side til de netop er gennemstegte. Rør en dressing af græsk yoghurt, persille, hvidløg samt salt og peber.

Bland tomater, basilikum og forårsløg. Bland en dressing af olivenolie, hvidvinseddike, citronsaft, honning og hvidløg. Smag til med salt og peber. Vend dressingen med tomater og top med smuldret feta.

OPSKRIFTER

UGE 21

RØDVINSMARINERET NAKKEFILET MED BØNNESALAT



INGREDIENSER

1 rødvinsmarineret nakkefilet
400 g grønne bønner
300 g edamamebønner
1 rødøg
1 bdt. purløg
1 spsk. olivenolie
1 tsk. groft salt
200 g feta
100 g babysalatblade
¼ citron

Tilbehør

Hasselback kartofler



FREM GANGSMÅDE

Grill nakkefileten i lukket grill eller i ovn 180°C varmluft i 1 time eller til en kerntemperatur på 75 grader. Lad den hvile 20 minutter inden udskæring.

Klargør grøntsagerne og skær rødøg i tynde skiver. Hak purløg fint. Damp bønnerne og afkøl. Vend bønner, edamamebønner, rødøg, purløg og salat sammen. Dryp med olivenolie og citronsaft og smuldr feta henover.

OPSKRIFTER

UGE 21

GOURMETHOTDOGS



INGREDIENSER

1 pk pølser
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.