

*Ugepakken*

# UGE 24

INDHOLD

---

600 g hakket oksekød

4 stk. oksespyd

1 stk. svinemørbrad

750 g Skinkegyros

4 stk. marinerede kyllingebryst

## OPSKRIFTER

UGE 24

## MAROKKANSKE SPYD MED MELONSALAT



## INGREDIENSER

600 g hakket oksekød  
1 rødløg  
1 fed hvidløg  
1 chili (styrke efter humør)  
1 håndfuld frisk persille  
1 tsk. paprika  
1 tsk. spidskommen  
1 tsk. salt  
½ tsk. kardemomme  
½ tsk. kanel  
½ tsk. chiliflager  
1 æg  
1 spsk. havregryn  
Træspyd

1 melon (galia eller honningmelon)  
½ agurk  
1 håndfuld mynte  
75 g cashewnødder  
1 spsk. olivenolie  
½ citron  
1 spsk. akaciehonning



## FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsager og frugt. Hak rødløg, chili, hvidløg og persille fint. Rør oksekød, æg, havregryn, rødløg, hvidløg, chili, persille og alle krydderierne sammen. Lad farsen trække i 20-30 minutter på køl. Form til 8 aflange frikadeller. Gril dem på grillen på alle sider ved direkte varme til de er gennemstegte. Stik et træspyd i hver efter tilberedning.

Rist cashewnødder på en mellemvarm, tør pande – og lad dem køle af. Skær melonen i mundrette stykker.

Halver agurken og skrab det vandede i midten ud. Skær i skiver. Hak mynten fint. Rør olivenolie, citronsaft og honning sammen og vend dressingen med melon, agurk og mynte. Top med ristede cashewnødder.

# OPSKRIFTER

UGE 24

## OKSESPYD MED BAGT BLOMKÅL



### INGREDIENSER

4 oksepyd  
1 blomkål  
40 g smør  
Granatæblekerner af ½ granatæble  
75 g ristede, saltede mandler  
1 håndfuld frisk persille  
½ citron  
Salt og peber

### Tilbehør

Groft brød



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Bræk blomkål i små, mundrette buketter. Smelt smørret og vend det med blomkål i et smurt, ovnfast fad. Krydr med salt og peber. Bag det i ovnen ved 200°C varmluft i 25-30 minutter. De skal være møre men stadig med bid. Hak persille fint og mandlerne groft. Vend blomkål med granatæble, mandler, persille og citronsaft.

Spyddene grilles i 8-10 minutter.

## OPSKRIFTER

UGE 24

## GRILLET MØRBRAD MED ASPARGES



## INGREDIENSER

1 svinemørbrad  
Salt og peber  
8 skiver bacon  
500 g grønne asparges  
150 g blandede salater  
80 g blåskimmelost  
¼ spsk. dijonsennep  
1 spsk. rødvins- eller sherryeddike  
3 spsk. smagsneutral olie

## Tilbehør

Grillet brød



## FREM GANGSMÅDE

Rør sennep med salt, peber og eddike. Rør dernæst olien i lidt ad gangen, så dressingen kommer til at ligne en tynd mayonnaise. Klargør grøntsager. Asparges bruges hele – de grilles ved direkte varme til de får flotte grillstriber. Anret salat på en tallerken og dryp dressingen hen over. Top med de grillede asparges og smuldret ost.

Krydr mørbraden med salt og peber og rul bacon omkring. Hold eventuelt baconen på plads med et par tandstikkere. Grill ved indirekte varme i ca. 20 minutter. Vend jævnligt. Mørbraden skal have kerntemperatur på 62-65 grader. Lad den hvile 5-10 minutter inden udskæring.

# OPSKRIFTER

UGE 24

## SKINKEGYROS MED BROCCOLI OG PEANUTDIP



### INGREDIENSER

750 g skinkegyros  
2 dl fond  
1 broccoli  
100 g peanutbutter  
1 dl kokosmælk  
2 spsk. sojasauce

### Tilbehør

Kogte ris



### FREM GANGSMÅDE

Sauter gyros grundigt på pande og tilsæt fond. Lad det simre 5-10 minutter. Del broccoli i mindre buketter og damp dem i 3 minutter i så lidt vand som muligt. Hæld koldt vand over og dryp af. Rør ingredienserne til peanutcremen sammen. Server dippen til ny-dampet broccoli.

# OPSKRIFTER

UGE 24

## POKE BOWL MED KYLLING



### INGREDIENSER

4 marinerede kyllingebryster  
3 dl ris  
4 spsk. eddike (ex. risvineddike eller æblecidereddike)  
1 spsk. sukker  
2 gulerødder  
1 dl edamamebønner  
½ mango  
2 avokadoer  
4 spsk. chilimayo  
Olivenolie  
Salt  
2 stænger forårsløg  
Sorte sesamfrø



### FREM GANGSMÅDE

Kog ris efter anvisningen på pakken med en smule salt. Rør eddike og sukker sammen og rør det i de kogte ris. Skær kyllingebrysterne i mindre tern. Steg dem i lidt olie på en pande ved høj varme til de er gyldne og netop gennemstegte. Skræl strimler af gulerødderne og skær mango og avokado i tynde skiver. Snit forårsløg fint. Fordel ris i fire dybe tallerkner som bunden og anret dernæst grønt og kylling i fem bunker – hver for sig gulerødder, edamamebønner, avokado, mango og kylling. Drys med sorte sesamfrø og forårsløg. Top med chilimayo.