

Ugepakken

UGE 26

INDHOLD

600 g hakket skinkekød

4 stk. fyldte koteletter

4 stk. kyllingebryst i skinkekåbe

8 stk. Grillpølser

1 kg nakkefilet med krydderi

OPSKRIFTER

UGE 26

ASIATISKE DELLER PÅ GRILLEN



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød

1 tsk. salt

2 forårsløg

1 bdt. frisk koriander

1 spsk. rød karrypasta

2 spsk. fiskesauce

1 æg

Peanutdip

75 g peanutbutter

1 spsk. soya

1½ tsk. chilisauce

1 lime

1 fed hvidløg

½ dl vand

Tilbehør

Kogte, nye kartofler

Grillede majsolber



FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsager og krydderurter. Hak forårsløg og koriander fint. Rør det hakkede kød med salt – og dernæst med forårsløg, koriander, rød karrypasta, æg og fiskesauce. Lad farsen trække en halv times tid på køl. Form 8 frikadeller og grill dem over direkte grill til de lige netop er gennemstegte.

Rør presset hvidløg, revet limeskal og limesaft sammen. Tilsæt peanutbutter, chilisauce og soya. Tilføj vand lidt efter lidt. Rør grundigt ind imellem, og fortsæt med vand til den ønskede konsistens opnås.

OPSKRIFTER

UGE 26

FYLDTE KOTELETTER MED NUDLER OG GRØNT



INGREDIENSER

- 4 fyldte koteletter
- 3 forårsløg
- 1 rød peberfrugt
- 200 g frisk spinat
- 1 chili (styrke efter humør)
- 250 g fuldkornsnudler
- Olie til stegning
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. friskrevet ingefær
- 1 bdt. frisk koriander
- 2 spsk. sojasauce



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær peberfrugt i strimler og forårsløg i tynde skiver. Hak chili og hvidløg fint. Kog nudlerne efter anvisningen på pakken. Dryp af. Varm olien i en wok og steg peberfrugter ved gode varme. Tilsæt chili, forårsløg, hvidløg og ingefær og steg i et par minutter. Tag grøntsagerne op. Varm lidt nyt olie op og steg nudlerne et par minutter. Tilsæt de stegte grøntsager, spinat og hakket koriander. Vend rundt og smag til med sojasauce.

Koteletterne steges på panden i lidt olie i 6-8 minutter på hver side.

OPSKRIFTER

UGE 26

KYLLING I SKINKEKÅBE MED SOMMERSALSA



INGREDIENSER

4 kyllingebryster i skinkekåbe
1 agurk
1 bdt. radiser
1 bdt. forårsløg
250 g grønne asparges
Saft af 1 citron
1½ spsk. olivenolie
1 bdt. persille
Salt og peber

Tilbehør

Kogte, nye kartofler



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Giv asparges et kort opkog på 1 minut og overhæld med koldt vand. Afdryp og skær i små stykker. Skær agurken i meget små terninger – og radiser og forårsløg i tynde skiver. Bland agurk, radiser, asparges og forårsløg med citronsaft, olie og grofthakket persille. Smag til med salt og peber.

Steg kyllingebrysterne i et fad i 20 minutter i ovnen ved 170°C til de netop er gennemstegte.

OPSKRIFTER

UGE 26

GRILLPØLSER MED MARINERET KARTOFFELSALAT



INGREDIENSER

8 grillpølser
1 kg nye kartofler (kogte og kolde)
4 spsk. sukker
4 spsk. kogt vand
½ dl eddike
1 dl olivenolie
1 rødløg
1 bdt. persille
1 bdt. purløg
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Hak rødløg og krydderurter fint. Halver kartoflerne – eller skær dem i kvarte hvis de er større. Bland sukker og vand i en skål og rør til sukkeret er opløst. Tilsæt eddike, olie, rødløg, persille og purløg. Rør det godt sammen og smag til med salt og peber. Vend i kartoflerne og lad trække i køleskab til servering.

Grill pølserne over direkte varme ved middeljævn varme. Vend ofte og pas på de ikke sprækker.

OPSKRIFTER

UGE 26

GRILLET NAKKEFILET MED VANDMELONSALAT



INGREDIENSER

1 kg nakkefilet med krydderi
BBQ-sauce
½ vandmelon
100 g feta
1 spsk. olivenolie
½ lime
½ tsk. salt
Peber
½ dl frisk mynte

Tilbehør
Bagte kartofler
Kryddersmør



FREMGANGSMÅDE

Grill kødet ved indirekte varme. Drej et par gange under tilberedningen. Det tager 2-3 timer afhængig af temperaturen i grillen. Nakkefileten skal have en kernetemperatur på 80 grader. Når kernetemperaturen ligger på omkring 65 grader, smøres nakkefileten med BBQ-sauce. Gentag et par gange. Efter endt tilberedning skal stegen hvile utildækket i 20 minutter inden udskæring. Skær i skiver.

Skær vandmelonens i tern. Læg dem på køkkenrulle og dernæst over på et fad. Smuldr feta ud over. Rør en dressing af olivenolie, limesaft, salt og peber. Dryp den over salaten. Pynt med hakket mynte og revet limeskal.