

Ugepakken

UGE 29

INDHOLD

600 g hakket kalv og skinke

4 stk. grillspyd

1,2 kg letsaltet svinekam

750 g skinkegryde

4 stk. kyllingebryst i svøb

OPSKRIFTER

UGE 29

KARBONADER MED ÆRTER OG GULERØDDER



INGREDIENSER

600 g hakket kalve- og skinkekød

1 æg

1 dl rasp

¾ tsk. groft salt

Friskkværnet peber

75 g smør

1 kg kartofler

2½ spsk. hvedemel

2½ dl mælk

2½ dl grøntsagsbouillon

25 g smør

5 nye gulerødder

300 g friskbælgede ærter

1 dl finthakket persille

Salt

Tilbehør

Råstegte kartofler



FREMGANGSMÅDE

Form kødet til fire karbonader. Pisk æg sammen i en dyb tallerken. Bland rasp, salt og peber i en anden dyb tallerken. Vend karbonaderne i æg og derefter i rasp. Lad halvdelen af smørret blive gyldent i en pande. Steg karbonaderne ved jævn varme i ca. 5 minutter. Skru op for varmen og lad resten af smørret blive gyldent. Vend karbonaderne og steg dem ved jævn varme i ca. 5 minutter.

Klargør grøntsagerne. Skær gulerødder i små tern. Lad halvdelen af smørret blive gyldent på en pande. Til sovsen piskes mel og lidt af mælken sammen i en tykbundet gryde. Rør resten af mælken i sammen med bouillon. Tilsæt smør og bring sovsen i kog under omrøring. Kog videre ved svag varme - stadig under omrøring i 3-4 minutter. Tilsæt gulerødder og kog videre under omrøring i ca. 2-3 minutter. Tilsæt ærter, persille og salt. Bring sovsen i kog og smag til.

OPSKRIFTER

UGE 29

GRILLSPYD MED KARTOFFELPAKKER



INGREDIENSER

4 grillspyd
800 g små, nye kartofler
200 g cherrytomater
Frisk timian
40 g smør
Salt og peber
1 kugle mozzarella



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Halver cherrytomater og kartofler – eller skær kartofler i kvarte hvis de er store.
Giv dem med et opkog i en gryde med letsaltet vand – ca. 3-4 minutter. Afdryp.

Læg 4 stykker stanniøl klar på køkkenbordet. Fordel kartofler, cherrytomater og timian på stykkerne og top med stykker af mozzarella. Læg et par smørklatter på toppen, drys med salt og peber og pak folien sammen om kartofler og grøntsager med lukningen opad. Læg kartoffelpakkerne på grillen (indirekte varme) i ca. 15 minutter eller til kartoflerne er møre.

Grill spyddene over direkte varme på alle sider til kødet er gennemstegt.

OPSKRIFTER

UGE 29

SPRÆNGT SVINEKAM MED FRIKASSÉ AF ASPARGES



INGREDIENSER

1,2 kg letsaltet svinekam
1 gulerod
1 løg
10 sorte peberkorn

500 g friske grønne asparges
25 g smør
25 g hvedemel
Ca. 3 dl suppe fra kødet
1 dl fløde
1 bdt. brøndkarse
Salt og peber

Tilbehør

Kogte, nye kartofler og gulerødder



FREM GANGSMÅDE

Kom svinekammen i en gryde med kogende vand så det lige dækker. Bring i kog og fjern skummet.

Tilsæt de rensede urter og peberkorn. Smag på suppen efter 10 minutter – er den meget salt, skiftes vandet. Kog ved lav varme under låg ca. 45-60 minutter til en kerntemperatur på 65 grader. Tag kødet op og skær eventuelt fedtkanten af. Skær i tynde skiver ved servering.

Klargør aspargesene og skær dem i mindre stykker. Smelt smørret i en gryde og pisk melet i. Spæd op med suppen til en passende konsistens. Tilsæt fløde og lad det koge igennem. Kom aspargeserne i og lad dem simre med i 2-3 minutter. Smag til med salt og peber og vend hakket brøndkarse i lige inden servering.

Skær kødet i tynde skiver.

OPSKRIFTER

UGE 29

SKINKEGRYDE MED RISPILAF



INGREDIENSER

750 g skinkegryde
Olie til stegning
1 l fond eller vand
1 dl piskefløde
250 g fuldkornsrís
1 løg
2 fed hvidløg
1½ dl. hvidvin
4 dl. grøntsagsbouillon
1 bdt. persille
1 tsk. salt
25 g smør



FREM GANGSMÅDE

Sauter skinkegryden på en pande i lidt olie. Tilsæt fond og lad det simre i 30 minutter til kødet er mørt. Jævn med fløden.

Hak løg og hvidløg fint og svits det i smør i en gryde ved høj varme i ca. 1-2 minutter under omrøring. Hæld bouillon, hvidvin og salt ved. Bring det i kog – og kog under låg ved svag varme i ca. 15-20 minutter eller til risene er møre. Smag til med salt og vend grofthakket persille i risene.

OPSKRIFTER

UGE 29

GRILLET KYLLING MED SPIDSKÅL



INGREDIENSER

4 kyllingebryster i svøb
2 spsk. olivenolie
½ spsk. vineddike
½ tsk. dijonsennep
¼ tsk. groft salt
Peber
½ dl græskarkerner
1 spidskål
100 g feta



FREM GANGSMÅDE

Pisk olie, eddike, sennep, salt og peber sammen til en ensartet dressing. Rist græskarkernerne på en tør pande ved jævn varme til de er gyldne. Skær spidskålet i kvarte – skær eventuelt det nederste af stokken, men det skal stadig kunne hænge sammen. Grill spidskålet over direkte varme ved middel temperatur på begge skæreflader til der er gode grillstreger. Ved servering hældes dressingen udover og der toppes med smuldret feta og græskarkerner.

Grill kyllingebrysterne over direkte varme til de netop er gennemstegte. Træk dem eventuelt over på indirekte varme ind imellem.