

Ugepakken

UGE 30

INDHOLD

4 stk. hakkebøffer med krydderkant

1,2 kg ribbensteg

600 g hakket kalv og skinke

4 stk. koteletter

750 g rødvinsmarineret oksegryde

OPSKRIFTER

UGE 30

HAKKEBØFFER MED GRØN KARTOFFELSALAT



INGREDIENSER

4 hakkebøffer med krydderkant
1 kg nye kartofler
300 g grønne asparges
100 g ærter
½ bdt. bredbladet persille
75 g rucola
4 spsk. olivenolie
1 citron
Salt og friskkværnet peber



FREM GANGSMÅDE

Hakkebøfferne steges på panden eller på direkte grill i 4-5 minutter på hver side.

Klargør grøntsagerne. Kog kartoflerne i letsaltet vand så de stadig har lidt bid. Skyl med koldt vand så de afkøles og skær dem eventuelt i mindre stykker. Skær asparges i mindre stykker. Hak persille fint. Vend kartoflerne med asparges, ærter, persille og rucola. Rør olivenolie sammen med citronsaft og smag til med salt og peber. Vend dressingen sammen med kartoffelsalaten lige inden servering.

OPSKRIFTER

UGE 30

FYLDT RIBBENSTEG MED SOMMERGRØNT



INGREDIENSER

1,2 kg ribbensteg
1 spsk. groft salt
1-2 fed hvidløg
4-5 soltørrede tomater
1 bdt. basilikum
75 g Buko naturel
Salt og peber
2 spsk. pinjekerner

1 squash
1 bdt. grønne asparges
5 gulerødder
1 bdt. forårsløg
1½ spsk. olie
1 spsk. balsamico
2 tsk. dijonsennep
1 spsk. vand
Salt
½ bakke basilikum

Tilbehør

Frisk pasta



FREM GANGSMÅDE

Skær en lomme i kødets længde – så der stadig er 2-3 cm kød tilbage i hver side.

Klargør grøntsagerne. Hæld kogende vand over de soltørrede tomater og udblød dem i 10 minutter. Hæld vandet fra, dryp godt af og skær dem i små terninger. Hak basilikum og vend det i osten sammen med tomater, finthakket hvidløg og pinjekerner. Smag til med salt og peber. Fordel blandingen i lommen i kødet. Læg kødet på risten i en lille bradepande med stanniol i bunden så sværen er lige. Gnid sværen med groft salt. Stil kødet nederste i en kold ovn. Tænd ovnen på 200°C og lad kødet stege ca. 1½ time til det er gennemstegt.

Skær grøntsagerne i ensartede stave og kog gulerødderne 3 minutter, squashen og asparges i 1 minut og forårsløgene ½ minut i letsaltet vand. Afdryp. Pisk dressingen sammen og smag til med salt. Hak basilikum fint og vend i dressingen. Hæld dressingen over grøntsagerne.

OPSKRIFTER

UGE 30

GRILLEDE KØDBOLLER MED PASTASALAT



INGREDIENSER

600 g hakket kalve- og skinkekød

1 tsk. salt

1 løg

1 æg

2 spsk. rasp

2 spsk. ketchup

½ tsk. oregano

½ tsk. timian

Spyd

400 g pasta

1 rødløg

200 g ærter

1 ds majs

300 g feta

2½ dl creme fraiche

1 fed hvidløg

Citronsaft

Sukker

Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Kog pastaen efter anvisning på pakken.

Overhæld herefter med koldt vand og afdryp.

Hak løg fint. Bland pasta, rødløg ærter og

majs sammen. Feta, creme fraiche og hvidløg

blendes til en cremet dressing med en stav-

blender. Smag til med citronsaft, sukker og

peber. Vend dressingen i pastasalaten.

OPSKRIFTER

UGE 30

KOTELETTER I KARRYFAD



INGREDIENSER

4 koteletter
2 tsk. karry
Olie til stegning
1 ds ananas i ringe + saften
1 løg
250 g champignon

2 tsk. karry
1 spsk. olie
1½ dl hønsbouillon
2½ dl fløde
Salt og peber

Tilbehør

Kogte ris



FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Hak løg fint og del champignon i kvarte. Gnid koteletterne godt ind i karry. Brun koteletterne på begge sider på en pande i lidt olie. Krydr med salt og peber og læg koteletterne i et smurt, ovnfast fad. Brun ananasringene på panden i ca. 1 minut på hver side og læg dem i fadet sammen med koteletterne. Svits løg og champignon på panden og kom blandingen i fadet.

Kom olie på panden og brænd karryen i den varme olie. Tilsæt 1½ dl ananassaft samt bouillon. Bring det i kog. Tilsæt fløde og lad saucen koge i et par minutter til den tykner let. Smag til med salt og peber og hæld saucen over koteletter og grønt i fadet. Sæt fadet i ovnen ved 190°C varmluft i ca. 30 minutter.

OPSKRIFTER

UGE 30

OKSEGRYDE MED NYE KARTOFLER



INGREDIENSER

750 g rødvinsmarineret oksegyde
Olie til stegning
6 dl fond

Tilbehør

Kogte, nye kartofler



FREM GANGSMÅDE

Brun kødet grundigt i en stegegyde i lidt olie. Tilsæt fond. Lad det simre under låg til kødet er mørt.