

*Ugepakken*

# UGE 31

INDHOLD

---

600 g hakket skinkekød

4 stk. Rhodos-koteletter

1,2 kg røget grillsvinekam

600 g wokstrimler

600 g plankesteak af nakkefilet

# OPSKRIFTER

UGE 31

## ASIATISK GRIS MED NUDLER



### INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød  
1 spidskål  
200 g nudler  
3 stængler forårsløg  
1 spsk. sort sesam  
4 cm frisk ingefær  
3 fed hvidløg  
¼ tsk. cayennepeber  
6 spsk. soyasauce  
Olie til stegning  
4 spsk. Oystersauce



### FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Spidskål skæres fint og forårsløg skæres i tynde skiver. Riv ingefær og hvidløg fint. Kog nudlerne efter anvisningen – træk 1 minut fra tilberedningen. Svits hvidløg i lidt olie i en dyb pande. Tilsæt kødet og brun det grundigt. Tilsæt ingefær og cayennepeber. Dernæst soyasauce. Lad det koge lidt ind. Vend spidskål i kødet og steg til det er faldet let sammen. Vend nudlerne i sammen med oystersauce og sørg for at det bliver fordelt godt. Smag til med soyasauce. Top med forårsløg og sort sesam.

# OPSKRIFTER

UGE 31

## RHODOS-KOTELETTER MED TOMATBRØD



### INGREDIENSER

4 Rhodos-koteletter  
2 agurker  
1 bdt. radiser  
3 dl græsk yoghurt  
50 g fetaost  
2 spsk. friskhakket dild  
Salt og peber  
8-12 skiver ciabattabrød  
2 fed hvidløg  
4 tomater  
Olivenolie



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Riv agurkerne på den grove side af et rivejern. Læg det i en sigte og lad saften dryppe  
af. Skær radiserne i små tern. Rør yoghurt, moset feta, dild, salt og peber sammen. Pres saften fra agurkerne og vend dem i dressingen. Pynt med radiserne. Tomater skæres i små tern. Dryp med lidt olivenolie og krydr med salt og peber. Brødsiverne dryppes med olie, grilles og gnides med hvidløg. Top med tomaterne.

Koteletterne grilles 3-4 minutter på hver side.

NB! Er der rester af tzatzikien, kan denne bruges sammen med wokstrimlerne.

# OPSKRIFTER

UGE 31

## RØGET SVINEKAM PÅ GRILL MED CREMET KARTOFFELSALAT



### INGREDIENSER

1,2 kg røget grillsvinekam  
700 g nye kartofler (kogte og afkølede)  
100 g friskbælgede ærter  
1 bdt. radiser  
½ agurk  
1 rødløg  
  
2 dl creme Fraiche  
2 spsk. mayonnaise  
½ tsk. salt  
Peber  
Sukker  
½ spsk. sennep  
1 bdt. purløg  
1 bdt. persille



### FREM GANGSMÅDE

Kamstegen skal grilles ved indirekte varme ved ca. 175 grader. Kom lidt vand i den bakke stegen skal ligge i. Svinekammen skal have en kernetemperatur på 65 grader, når den er færdig. Hold godt øje med den – det tager ca. 75 minutter afhængig af varmen. Lad stegen hvile utildækket i 15-20 minutter inden udskæring.

Klargør grøntsagerne. Rør dressingen sammen af creme fraiche, mayonnaise, salt, sennep samt finthakket purløg og persille. Smag til med salt, peber og et nip sukker. Skær rødløg i tynde både – og agurk og radiser i små tern. Skær kartoflerne i mindre stykker og vend dem i dressingen sammen med radiser, rødløg, ærter og agurk.

## OPSKRIFTER

UGE 31

## FLADBRØD MED WOKSTRIMLER



## INGREDIENSER

600 g wokstrimler  
1 tsk. olie  
1 tsk. stødt koriander  
1 tsk. stødt spidskommen  
1 tsk. paprika  
1 knsp. stødt chili  
½ tsk. salt

4 fladbrød  
4 tomater  
2 fed hvidløg  
Sprød salat  
1 rødløg  
½ agurk  
Olivenolie  
Dressing (eller rester af tzatzikien  
fra Rhodos-koteletterne)



## FREM GANGSMÅDE

Rør en marinade af olie, koriander, spidskommen, paprika, chili og salt. Mariner kødet heri i, mens det grønne klargøres (er kødet allerede marineret springes dette trin over). Klargør grøntsagerne. Skær tomaterne og hvidløg i små tern. Vend det sammen og dryp med lidt olivenolie. Skær løg og agurk i tynde skiver.

Steg kødet inkl. marinade i en varm wok eller på en pande ved høj varme. Brun kødet grundigt på alle sider så det får stegeskorpe. Samlet stegetid 2-3 minutter. Saml fladbrødene.

# OPSKRIFTER

UGE 31

## PLANKESTEAK MED ÆRTER FRANCAISE



### INGREDIENSER

1 plankesteak af nakkefilet

100 g bacon

75 g perleløg

400 g friskbælgede ærter

1 hjertesalat

Salt og peber

### Tilbehør

Kogte, nye kartofler



### FREM GANGSMÅDE

Snit hjertesalat i fine strimler. Skær baconen i små tern og steg dem sprøde på en pande ved middel varme. Tilsæt perleløg og lad dem stege med et par minutter. Tilsæt derefter ærter og lad dem blive lune. Vend hjertesalat i lige inden servering. Smag til med salt og peber.

Krydr og grill plankesteaken 8-10 minutter på hver side over direkte varme. Vend ofte. Lad den hvile 10 minutter inden udskæring. Skæres på skrå i skiver.