

Ugepakken

UGE 32

INDHOLD

600 g hakket skinkekød

1 stk. landkylling

750 g panderet

1 stk. forloren hare

600 g bankekød

OPSKRIFTER

UGE 32

CHILISTEGT SVINEKØD MED RIS



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
3 dl ris
1 squash
1 porre
1 rødløg
2 fed hvidløg
2 røde chilier
1 citron
2 spsk. sesamolie
2 tsk. chilipasta
Salt og peber
50 g peanuts



FREMGANGSMÅDE

Kog risene efter anvisningen på pakken. Klargør grøntsagerne. Skær squash og porre i lange tynde strimler. Skær hvidløg og rødløg i tynde skiver og hak chili fint. Riv skallen af citronen.

Svits kødet i halvdelen af sesamolien sammen med chilipasta, hvidløg og chili, til det er gyldent. Smag til med citronskal, salt og peber. Lynsteg squash, rødløg og porre i 1-2 minutter i resten af sesamolien. Anret fire tallerkner med ris i bunden, kød ovenpå og til sidst grøntsagerne. Drys med grofthakkede peanuts.

OPSKRIFTER

UGE 32

KYLLING PÅ GRILL MED SOMMERSALAT



INGREDIENSER

1 landkylling
½ dl olie
½ dl friskpresset citronsaft
2 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
1 dl finthakkede krydderurter
(bland hvad du har – ex. timian,
persille og rosmarin)

1 bdt. grønne asparges
300 g jordbær
200 g blåbær
150 g feta
1 agurk
100 g baby leaves
50 g saltede pistacienødder (uden
skal)
1 citron
2 spsk. olivenolie
1 tsk. honning
¼ tsk. vaniljepulver
Salt og peber

Tilbehør
Groft brød



FREM GANGSMÅDE

Læg kyllingen i en stor frysepose. Rør olie, citronsaft, salt, peber og krydderurter sammen til en marinade.

Hæld marinaden over kyllingen, luk posen og vend den godt rundt, så marinaden fordeler sig. Opbevar på køl og lad kyllingen marinere i minimum 1 time – men gerne længere.

Grill kyllingen ved indirekte varme i ca. 75 minutter – drej lidt på spidsen af låret og mærk, om knoglen giver sig. Hvis den gør, er kyllingen færdig. Eller prik i lårkødet med en gaffel – er væsken klar, er kyllingen færdig. Vend kyllingen 1-2 gange undervejs.

Klargør frugt og grønt. Skær jordbær i halve og skær asparges og agurk i mindre stykker. Rør en dressing af saften fra citron og finthakket skal af halvdelen, olivenolie, honning og vanilje. Smag til med salt og peber. Vend frugt og grønt sammen og vend så dressingen i sammen med smuldret feta. Hak pistacienødderne groft og top salaten med dem inden servering.

OPSKRIFTER

UGE 32

PANDERET



INGREDIENSER

750 g panderet

2 dl vand

2 dl fløde

Tilbehør:

Kartoffelmos eller ris



FREM GANGSMÅDE

Panderetten brunes grundigt på panden.

Hæld vand og fløde ved og lad det småkoge

15-20 minutter. Jævn eventuelt sovsen inden servering og smag til.

OPSKRIFTER

UGE 32

FORLOREN HARE MED BAGTE GRØNTSAGER



INGREDIENSER

1 forloren hare
4 dl mælk
600 g små kartofler
1 spsk. olie
1 bdt. nye gulerødder
2 rødløg
1 bdt. forårsløg
Salt og peber
Maizena
Kulør



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær rødløg i grove både – resten af grøntsagerne skal bruges hele. Placer haren i et smurt, ovnfast fad og hæld halvdelen af mælk og rødløgene ved. Sæt fadet i ovnen ved 180°C varmluft i 40 minutter. Vend kartofler, gulerødder og forårsløg med olie samt salt og peber. Læg det på en bageplade og bag i ovnen i 30 minutter (samtidig med haren) eller til kartoflerne er møre. Når haren er færdig, hældes væden over i en lille gryde. Imens kan grøntsagerne eventuelt få lidt grill i ovnen, hvis de mangler lidt farve. Hæld resten af mælken i gryden og kog godt igennem. Smag til med salt og peber – og jævn med maizena. Juster farven med kulør.

OPSKRIFTER

UGE 32

BANKEKØD



INGREDIENSER

600 g bankekød
4 dl oksebouillon
Smør til stegning
2 løg
2½ spsk. mel
Salt og peber
2 laurbærblade
Maizena

Tilbehør

Kartoffelmos



FREM GANGSMÅDE

Skær løg i grove både. Bland mel med salt og peber. Vend kødstykkerne heri og brun dem på begge sider i en stegegryde i smør. Gør det eventuelt ad to omgange – det må ikke koge. Tag kødet op. Brun løgene i gryden og læg derefter kødet tilbage. Hæld den varme bouillon og laurbærblade ved. Lad retten simre under låg i ca. 1½ time eller til kødet er mørt. Smag til med salt og peber. Jævn eventuelt saucen med maizena.