

*Ugepakken*

# UGE 35

INDHOLD

---

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

4 stk. kyllingebryster

4 stk. karbonader

750 g oksegryderet med grønt

## OPSKRIFTER

UGE 35

## MOUSSAKA



## INGREDIENSER

600 g hakket oksekød  
Olie til stegning  
2 løg  
2 fed hvidløg  
1 lille ds. koncentreret tomatpuré  
1 spsk. hvedemel  
Salt og peber  
1 spsk. tørret oregano  
¼ tsk. kanel  
2 ds. hakkede tomater  
1 dl oksebouillon  
2 auberginer  
Olie til stegning  
6 bagekartofler  
Smør til formen

## Bechamelsauce

25 g smør  
½ dl hvedemel  
5 dl mælk  
10 g revet muskatnød (svarende til  
0,5 teske)  
1 knsp. kanel  
Salt og peber  
4 æg  
150 g revet ost

## Tilbehør

Tomatsalat



## FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Hak løg og hvidløg fint. Brun kødet godt i lidt olie på en stor pande. Tilsæt løg og hvidløg og lad det stege med. Tilsæt tomatpuré og mel. Krydr med salt, peber, oregano og kanel. Hæld hakkede tomater og bouillon i gryden, og lad saucen simre i 15 minutter.

Skær auberginer i skiver på langs. Steg dem møre i lidt olie på en varm pande. Skær kartoflerne i tynde skiver.

Smelt smørret til bechamelsaucen i en gryde. Tilsæt hvedemel og rør kraftigt. Pisk mælk i lidt ad gangen og lad det koge, til saucen er jævn. Smag til med revet muskatnød, kanel, salt og peber. Pisk æggene i saucen, og vend til sidst halvdelen af osten i.

Læg halvdelen af kartoffelskiverne i et lag i bunden af et stort, smurt ovnfast fad. Fordel halvdelen af kødsaucen henover. Dæk med aubergineskiver. Fordel resten af kødsaucen over og fordel dernæst de resterende kartoffelskiver. Hæld bechamelsaucen over. Bag moussakaen i ovnen i 30 minutter ved 180°C. Drys med resten af osten og bag yderligere 15 minutter.

## OPSKRIFTER

UGE 35

## FORÅRSRULLER



## INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød  
Olie til stegning  
3 fed hvidløg  
4 tsk. revet ingefær  
1 bdt. forårsløg  
1 spidskål  
3 spsk. oystersauce  
3 tsk. soyasauce  
Hvidvinseddike  
30 ark forårsrulledej  
1 æg  
Smagsneutral olie til fritering

## Tilbehør

Lime  
Sød chilisauc



## FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsager. Skær spidskål i tynde strimler. Hak hvidløg fint og skær forårsløg i tynde ringe. Brun kødet ved høj varme i lidt olie på en pande. Skru lidt ned for varmen og tilsæt hvidløg og ingefær. Lad det stege videre i 2-3 minutter. Vend forårsløg og spidskål i. Lad det stege videre indtil kålen er faldet let sammen. Smag til med oystersauce, soya, og hvidvinseddike.

Læg 1 stykke forårsrulledej på et skærebræt, og læg 2 spsk. af fyldet på den ene ende af dejstykket, så ca. 2 cm af siderne er fri. Fold det nederste, spidse hjørne op over fyldet. Rul forårsrullen halvt sammen, og fold herefter siderne ind mod midten. Pensl den sidste frie kant med lidt sammenpisket æg, og rul forårsrullen stramt sammen, så den er helt lukket. Fortsæt på samme måde med resten af dejen og fyldet, til alle rullerne er lavet. Læg forårsrullerne klar på et fad med et fugtigt viskestykke over, til de skal steges.

Hæld olie i en stor gryde, og varm det op til 170 grader. Læg forsigtigt 4 forårsruller ad gangen ned i olien med en hulske. Steg rullerne i 5-7 minutter til de er gyldne og sprøde. Vend dem undervejs. Afdryp på fedtsugende papir.

## OPSKRIFTER

UGE 35

## OVNGRATINERET KYLLING MED SVAMPE



## INGREDIENSER

4 kyllingebryster  
1 citron  
500 g champignon  
1 løg  
1 bdt. persille  
½ tsk. paprika  
¼ tsk. cayennepeber  
Salt  
Hvid peber  
2½ dl fløde  
Olie til stegning

Tilbehør  
Kogte ris



## FREM GANGSMÅDE

Fjern eventuelt skind fra kødet. Dryp fileterne med saften fra en halv citron og krydr med salt og peber. Klargør grøntsagerne. Champignoner og persille hakkes groft og løget hakkes fint. Bland champignoner, persille og løg sammen med saften fra en halv citron. Brun fileterne i lidt olie på en pande. Læg dem herefter i et smurt, ovnfast fad. Svits svampeblandingen i lidt olie ved god varme til væden er fordampet. Tilsæt paprika, cayennepeber, salt og fløde. Lad det simre et par minutter. Fordel saucen over kødet og sæt det i ovnen ved 225°C i 8-10 minutter til kødet netop er gennemstegt.

# OPSKRIFTER

UGE 35

## KARBONADER MED ÆRTER OG GULERØDDER



### INGREDIENSER

4 karbonader  
75 g smør  
  
1 kg kartofler  
2½ spsk. hvedemel  
2½ dl mælk  
2½ dl grøntsagsbouillon  
25 g smør  
5 gulerødder  
300 g ekstrafine ærter  
1 dl finthakket persille  
Salt  
  
Tilbehør  
Råstegte kartofler



### FREM GANGSMÅDE

Klargør gulerødder og skær dem i små tern. Lad halvdelen af smørret blive gyldent på en pande. Steg karbonaderne ved jævn varme i ca. 5 minutter. Tilsæt resten af smørret og lad det blive gyldent. Vend karbonaderne og steg dem i ca. 5 minutter.

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 35

## OKSEGRYDERET MED GRØNT



### INGREDIENSER

750 g oksegyderet med grønt

3 dl vand

2½ dl fløde

Tilbehør

Kogte ris



### FREM GANGSMÅDE

Kødet brunes godt i en gryde. Tilsæt vand og lad det simre 35-40 minutter. Herefter tilsættes fløden og retten kan eventuelt jævnes.