

*Ugepakken*

# UGE 36

INDHOLD

---

600 g hakket kalve- og skinkekød

4 stk. marinerede kyllingelår

750 g ungvægs gryde med grønt

1 kg stegeflæsk

600 g skinkekød i tern

## OPSKRIFTER

UGE 36

## KARBONADER I FAD



## INGREDIENSER

600 g hakket kalve- og skinkekød

2 spsk. finthakket rosmarin

1 spsk. finthakket estragon

½ tsk. chilipulver

Salt og peber

1 spsk. olivenolie

2 rødløg

2 fed hvidløg

250 g champignon

2½ dl piskefløde

1 ds. flåede cherrytomater

3 forårsløg

## Tilbehør

Kogte ris (kog gerne ekstra ris, så der også er ris til retten med kyllingelårene



## FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Hak hvidløg fint, skær rødløg i tynde både og champignon i kvarte. Skær forårsløg i grove skiver (skær den grønne top i tynde skiver og gem til pynt). Bland rosmarin, estragon og chili sammen. Rør halvdelen i kødet og form dernæst til fire karbonader.

Krydr med salt og peber. Brun karbonaderne på begge sider i lidt olivenolie på en dyb pande ved høj varme. Sæt karbonaderne til side. I lidt mere olie steges løgene ved middelvarme til de er gennemsigtige. De sidste par minutter tilsættes hvidløg.

Tilsæt champignon, forårsløg og resten af krydderurteblandingen og steg yderligere 3-4 minutter.

Tilsæt fløde og tomater og lad saucen koge op. Læg karbonaderne tilbage på panden og lad dem simre til de er gennemstegte. Vend dem eventuelt én gang. Smag saucen til med salt og peber.

## OPSKRIFTER

UGE 36

## KYLLINGELÅR MED STEGTE RIS



## INGREDIENSER

4 marinerede kyllingelår  
4 æg  
1 løg  
2 fed hvidløg  
300 g ris (kogte og afkølede)  
3 gulerødder  
1 rød peberfrugt  
2 forårsløg  
1 tsk. sukker  
2-3 spsk. soya  
Sesamolie til stegning



## FREMGANGSMÅDE

Læg kyllingelårene i et ovnfast fad. Steg dem ved 180°C varmluft i 45 minutter eller til de er lige præcis gennemstegte. Prik i overlåret med en gaffel – er væsken klar, er kødet færdigt.

Klargør grøntsager. Hak løg og hvidløg fint. Skær gulerødder, forårsløg og peberfrugt i tynde strimler. Rør æggene sammen og hæld dem på en varm, dyb pande med lidt olie. Lav dem til røræg og læg derefter til side. Kom lidt mere olie på panden og sauter løg og hvidløg ved middelvarme til løgene er klare. Tilsæt ris og gulerødder og vend rundt et par minutter. Kom peberfrugt og forårsløg i og varm godt igennem under omrøring. Smag til med sukker og soya. Vend til sidst æggene i retten.

# OPSKRIFTER

UGE 36

## UNGVÆGSGRYDE MED GROV MOS



### INGREDIENSER

750 g ungvægsgryde med grønt  
2½ dl vand  
2½ dl fløde  
Salt og peber  
1 blomkål  
800 g kartofler  
2 gulerødder  
50 g smør  
Salt og peber



### FREM GANGSMÅDE

Kødet brunes grundigt i en stegegyde. Hæld vand og fløde ved. Retten skal småsimre ca. 30 minutter eller til kødet er mørt. Smag til med salt og peber. Jævn eventuelt.

Klargør grøntsagerne (kartoflerne skal skrælle) og skær dem i grove stykker. Kog i 12-15 minutter til de netop er møre. Hæld vandet fra og kom grøntsagerne i en skål. Mos det groft med et piskeris sammen med smørret. Smag til med salt og peber.

## OPSKRIFTER

UGE 36

## ASIATISK STEGT FLÆSK



## INGREDIENSER

1 kg stegeflæsk  
4-5 spsk. teriyakisauce  
Salt  
250 g nudler  
2 pak choy  
Olie til stegning  
2-3 spsk. soya  
3 forårsløg  
1 rød chili (styrke efter humør)  
1 lime



## FREMGANGSMÅDE

Tænd ovnen på 210°C varmluft. Fordel flæskeskiverne på en bagerist. Pensl med teriyakisauce og drys med lidt salt. Sæt bageristen ind midt i ovnen med en bagepapirbeklædt bradepande under. Steg flæskeskiverne i ovnen i 30-40 minutter til de er gyldne og sprøde. Vend dem undervejs.

Kog nudlerne efter anvisning på pakken (træk 1 minut fra kogetiden). Klargør grøntsagerne. Skær pak choy i fine strimler og forårsløg samt chili i tynde skiver. Lynsteg kålen til det falder let sammen ved høj varme i lidt olie på en dyb pande. Skru ned til lav varme og hæld soya over kålen. Bland nudler i og lad det stege et par minutter. Tilsæt eventuelt lidt mere soya. Vend forårsløg og chili i lige inden servering og pres limesaft udover.

## OPSKRIFTER

UGE 36

## RISTAFFEL



## INGREDIENSER

600 g skinkekød i tern  
2 løg  
2 fed hvidløg  
2 spsk. karry  
2 dl kokosmælk  
2 dl madlavningsfløde  
2 dl vand  
Maizena  
1 æble  
250 g champignon  
Olie  
Salt og peber

1 agurk  
2 bananer  
2 kogte æg  
½ dl. kokosmel  
1 dl. rosiner  
1 ds. ananas  
100 g peanuts  
Mangochutney

Tilbehør  
Kogte ris



## 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 boullonen. 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.