

Ugepakken

UGE 40

INDHOLD

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

1,2 kg ribbensteg

600 g oksekød i tern

4 stk. koteletter

OPSKRIFTER

UGE 40

KØDBOLLER I ESTRAGONSAUCE



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
2 skiver daggammelt franskbrød
(uden skorpe)
1 dl mælk
1 æg
1 løg
2 fed hvidløg
50 g revet parmesan
4 kviste timian
1 tsk. salt
Peber
Olie til stegning

Sauce

1 løg
1 fed hvidløg
1½ dl hvidvin
2 dl fløde
1 bdt. frisk estragon
Salt og friskkværnet peber

Tilbehør

Spaghetti



FREMGANGSMÅDE

Smuldr brødet og hæld mælken på – lad det stå i fem minutter. Klargør grøntsagerne og hak løg og hvidløg fint. Kødet røres grundigt med salt. Til brødblandingen tilsættes æg, løg, hvidløg, parmesan, peber og hakket timian. Kødet blandes grundigt sammen med brødblandingen. Form små kødboller og steg dem i lidt olie. Læg dem til side. Til saucen svitses løg og hvidløg på samme pande i lidt olie ved middelvarme. Når løgene er klare, tilsættes vinen. Skru op for varmen og kog ind til der kun er et par skefulde tilbage. Tilsæt fløden og kop op. Læg kødbollerne tilbage, kog igennem og tilsæt finthakkede estragonblade. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

UGE 40

POKE BOWL MED SYLTEDE GRØNTSAGER



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
3 spsk. sød chilisaUCE
3 spsk. soya
3 cm. frisk ingefær
Saft af ½ lime

Syltede grøntsager

2 gulerødder
¼ spidskål
1 dl eddike
¼ dl sukker
½ dl vand

Dressing

4 spsk. peanuttbutter
Saft og skal af ½ lime
½ rød chili (styrke efter humør)
1 tsk. sukker
1 spsk. soya
½ dl vand
Salt og peber

Tilbehør

250 g ris
½ agurk
1 lime
100 g saltede cashewnødder
1 avokado
1 mango
Frisk koriander



FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og kog risene efter anvisning på pakken (de skal være afkølede). Snit kål og gulerødder i tynde strimler. Giv eddike, vand og sukker et opkog og hæld det over gulerødder og kål. Vend rundt og lad det trække. Riv ingefær. Brun kødet grundigt på en pande. Tilsæt revet ingefær, chilisaUCE, soya, og limesaft. Lad det stege videre et par minutter og sæt derefter til side.

Rør en dressing af peanuttbutter, saft og skal af lime, finthakket chili, sukker, soya og vand. Smag til med salt og peber.

Arranger de kogte og afkølede ris i dybe tallerkner sammen med de syltede grøntsager, agurk og avokado i skiver og mango i tern. Så de ligger i mindre bunker ved siden af hinanden. Fordel kødet henover og pynt med hakkede cashewnødder, groft-hakket koriander og limesaft.

Skær lime i både og hak også de salte peanuts let.

OPSKRIFTER

UGE 40

RIBBENSTEG MED SPIDSKÅLSTZATZIKI



INGREDIENSER

1 ribbensteg
Groft salt
1 spidskål
1 spsk. salt
2 dl græsk yoghurt
2 fed hvidløg
Peber

Tilbehør
Ovnstegte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Kom groft salt ned mellem alle sværene. Læg stegen på en rist i bradepanden, så sværen ligger så lige som muligt. Sæt bradepanden midt i en kold ovn og tænd ovnen på 180°C varmluft. Lad stegen få ca. 1½ time til kødet er gennemstegt. Det gør ikke noget at den får længere tid – på den måde vil der smelte mere fedt. Skulle sværen ikke være helt sprød, så skru op på 250°C eller vælg grillfunktionen. Hold godt øje.

Græsk yoghurt røres sammen med presset hvidløg, salt og peber. Snit spidskålen helt fint og vend det i dressingen.

OPSKRIFTER

UGE 40

OKSEKØD I THAI-SAUCE



INGREDIENSER

600 g oksekød i tern
2 røde peberfrugter
1 løg
4 forårsløg
2 fed hvidløg
2 spsk. fintrevet ingefær
1 rød chili (styrke efter humør)
250 g svampe
2 ds kokosmælk
3 spsk. tomatpuré
2 spsk. rød karrypasta
1 spsk. fiskesauce
Saft af 1 lime
Olie til stegning
Salt og peber
100 g saltede cashewnødder

Tilbehør
Kogte ris



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Hak løg, hvidløg og chili fint. Snit forårsløg i skiver og skær peberfrugter i tern. Skær eventuelt svampe i mindre stykker. Brun kødet grundigt på en varm pande i lidt olie. Krydr med salt og peber. Sæt til side. Svits løg, hvidløg, ingefær og chili ved middel varme til løgene er klare. Hæld kødet tilbage sammen med peberfrugter og svampe. Steg et par minutter og tilsæt tomatpuré. Steg kort og tilsæt dernæst karrypasta og steg med kortvarigt. Hæld kokosmælk ved. Lad retten simre 40-50 minutter eller til kødet er mørt. Smag til med fiskesauce, limesaft, salt og peber. Top med hakkede cashewnødder.

OPSKRIFTER

UGE 40

KOTELETTER MED OST OG CHAMPIGNON



INGREDIENSER

4 koteletter
Smør til stegning
2 løg
500 g champignoner
2½ dl fløde
2 tsk. timian
Salt og peber
100 g revet cheddarost

Tilbehør
Kogte ris eller pasta



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Hak løg fint og skær champignon i skiver. Brun koteletterne i smør i en dyb pande til de får en god stegeskorpe. Krydr med salt og peber og sæt dem til side. Steg løg og champignoner ved høj varme i ca. 3-4 minutter. Tilsæt fløde, timian, salt og peber. Lad saucen koge op og smag til med salt og peber. Læg koteletterne tilbage sammen med eventuel sky. Drys ost på kødet og læg låg på panden. Lad det småkoge ved svag varme i 4-5 minutter til osten er smeltet.