

Ugepakken

UGE 41

INDHOLD

600 g hakket skinkekød

600 g hakket oksekød

4 stk. skinkeschnitzel

600 g oksekød i tern

750 g medister

OPSKRIFTER

UGE 41

VIETNAMESISKE RISRULLER



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
Olie til stegning
2 spsk. soya
Saft af 1 lime
25 g rørsukker
75 g risnudler
2 avocado
½ spidskål
½ bdt. mynte
½ bdt. basilikum
½ bdt. koriander
14-20 stykker rispapir

Tilbehør
Sød chilisaUCE
Soya



FREMGANGSMÅDE

Steg kødet i lidt olie på en varm pande til det har stegeskorpe. Sluk for varmen og tilsæt soya, limesaft og sukker. Vend godt rundt og sæt til side. Tilbered nudlerne efter anvisning på pakken. Overhæld dernæst med koldt vand og afdryp. Klargør grøntsagerne. Skær avocado i små tern og spidskål i meget tynde strimler. Hak krydderurterne. Når kødet er afkølet blandes det med nudler, avocado, spidskål og hakkede krydderurter (hold lidt af krydderurterne tilbage). Smag til med soya, limesaft og krydderurter. Dyp rispapir i koldt vand i 2 sekunder. Kom ca. 3 spsk. fyld på rispapiret og rul stramt om fyldet. Fold siderne ind midtvejs og rul rispapirrullen. Forbered nogle stykker ad gangen i forhold til at dyppe rispapiret i vandet.

OPSKRIFTER

UGE 41

PARISERBØF



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
Salt og peber
Smør og olie til stegning
4 skiver lyst brød
1 løg
4 spsk. kapers
Syltede rødbeder
4 spsk. revet peberrod
4 æggeblommer (eller 4 spejlæg)



FREM GANGSMÅDE

Hak løget fint, afdryp kapers og skær rødbeder i mindre tern.

Form kødet til fire bøffer og krydr dem med salt og peber. Steg bøfferne i smør og olie på en pande ved høj varme så bøfferne får en god stegeskorpe. Skru ned til middel varme og steg dem færdige i 2-3 minutter på hver side (afhængig af tykkelsen). Pas på de ikke får for længe. Tag bøfferne af panden og steg brødsiverne et par minutter på hver side til de er gyldne.

Læg en hakkebøf oven på en skive brød. Top med tilbehøret samt æggeblomme (eller et spejlæg).

OPSKRIFTER

UGE 41

SKINKESCHNITZLER I TOMATSAUCE



INGREDIENSER

4 skinkeschnitzler
Salt og peber
Olie til stegning
1 løg
1 ds. flåede cherrytomater
250 g svampe
1 dl svinebouillon
1 dl hvidvin
½ tsk. oregano
2 dl grønne oliven uden sten
Maizena

Tilbehør
Pasta



FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne – skær løg i tynde både og del eventuelt svampene i passende stykker. Dup skinkeschnitzlerne tørre med køkkenrulle og brun dem på begge sider på en varm pande i lidt olie. Skru ned til middel varme, og steg dem færdige i 1-2 minutter på hver side (afhængig af tykkelse). De skal af varmen, når de er lige ved at være gennemstegte. Krydr med salt og peber. Læg til side.

Svits løg på panden i lidt olie. Tilsæt svampe og steg videre til de begynder at få farve. Krydr med oregano, salt og peber. Tilsæt cherrytomater, bouillon og hvidvin. Lad det småkoge i 4-5 minutter. Jævn med maizena til en passende konsistens.

Kom skinkeschnitzlerne i saucen sammen med oliven. Varm godt igennem og smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

UGE 41

GULLASCHSUPPE



INGREDIENSER

600 g oksekød i tern
4 løg
4 bagekartofler
Smør og olie til stegning
4 fed hvidløg
4 tsk. paprika
1 tsk. salt
4 spsk. tomatpuré
5 dl oksebouillon
4 gulerødder

Tilbehør:

Brød

Crème fraîche



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og hak løget groft. Skær kartofler og gulerødder i mundrette bider. Brun kødet grundigt i smør og olie. Tilsæt løg, kartofler og presset hvidløg. Steg et par minutter og tilsæt paprika og salt. Rør godt rundt. Hæld tomatpuré og bouillon ved. Lad suppen simre under låg i en times tid. Kom gulerødder i suppen og kog videre i 5-10 minutter.

OPSKRIFTER

UGE 41

MEDISTER MED STUVEDE KARTOFLER



INGREDIENSER

750 g medister
Smør til stegning
800 g kartofler
40 g smør
3 spsk. hvedemel
5 dl mælk
1 dl fløde
¼ tsk. revet muskatnød
Salt og peber
1 bdt. persille



FREMGANGSMÅDE

Skræl kartoflerne og skær dem i skiver. Kog i letsaltet vand til de er møre. Afdryp og stil til side. Smelt smørret i en gryde og pisk hvedemel i. Lad det varme godt igennem. Tilsæt mælk lidt ad gangen og pisk godt. Bring saucen i kog og lad den småkoge til den tykner. Tilsæt fløde og smag til med revet muskat, salt og peber. Vend forsigtigt kartoflerne i saucen og varm godt igennem ved middel varme i ca. 5 minutter. Rør forsigtigt. Top med hakket persille.

Lad smørret blive gyldent på en pande. Brun medisterpølsen – vend den forsigtigt af og til. Steg herefter videre ved svag varme i ca. 20 minutter.