

Ugepakken

UGE 43

INDHOLD

600 g hakket skinkekød

600 g hakket oksekød

4 stk. marinerede svinekoteletter

1 stk. forloren hare

1 kg stegeflæsk i skiver

OPSKRIFTER

UGE V

CREMET KØDSOVS MED SPINAT



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
Olie til stegning
300 g champignon
2 fed hvidløg
1 løg
3 dl fløde
2 tsk. timian
1 dl grøntsagsbouillon
100 g frisk spinat
Olivenolie
Salt og peber

Tilbehør
Kogte ris



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Hak løg og hvidløg fint. Skær champignon i kvarte og steg dem gyldne på en pande sammen med hakket hvidløg i lidt olie. Stil til side. Sauter løg på panden i lidt olie ved middel varme til de er klare. Skru op og tilsæt kødet. Brun det grundigt. Tilsæt champignoner, fløde, timian og bouillon. Lad det simre i ca. 15 minutter. Vend spinat i og smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

UGE 43

LASAGNESUPPE



INGREDIENSER

600 hakket oksekød
Olie til stegning
3 fed hvidløg
2 løg
1 squash
3 gulerødder
2 spsk. koncentreret tomatpuré
½ tsk. chilipulver
1 tsk. oregano
2 ds. hakkede tomater
6 dl oksebouillon
6 lasagneplader
Salt og peber
1 kugle frisk mozzarella



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og hak løg og hvidløg fint. Skær gulerod og squash i små tern. Sauter løg og hvidløg i lidt olie i en dyb pande ved middel varme til løgene er klare. Tilsæt kød og brun det grundigt ved høj varme. Tilsæt gulerødder og squash og lad det svitse med til sidst. Tilsæt tomatpure, oregano, chili, oksebouillon og hakkede tomater. Lad det koge i 20-30 minutter. Knæk lasagneplader i mindre stykker og kom dem i saucen ved at stikke dem ned med lidt mellemrum mellem pladerne, så de ikke klistrer sammen. Lad lasagnepladerne koge med i 10 minutter eller til de er møre. Smag til med salt og peber. Hvis suppen er lidt for tyk i konsistensen, kan der tilsættes lidt ekstra bouillon.

Server med mozzarella skåret i mindre stykker. Rør dem i suppen ved servering i skåle.

OPSKRIFTER

UGE 43

MARINEREDE KOTELETTER MED GRØNT



INGREDIENSER

4 marinerede svinekoteletter
Olie til stegning
1 løg
1 porre
2 røde peberfrugter
½ frisk chili (styrke efter humør)
1 squash
2 dl fløde
Salt og peber

Tilbehør
Råstegte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og skær løg i tynde både. Skær peberfrugt i strimler, porre i ringe og hak chilien fint. Skrab kernerne ud af squashen og skær den i skiver. Brun koteletterne på begge sider på en pande i lidt olie. Læg dem til side. Sauter løg og porre i lidt olie og tilsæt dernæst rød peber, chili og squash. Lad det stege med 2-3 minutter. Hæld fløden ved og læg koteletterne tilbage på panden i fire fordybninger. Steg videre ved middelvarme i 5-6 minutter eller til koteletterne er lige netop gennemstegte.

OPSKRIFTER

UGE 43

FORLOREN HARE MED BAGTE GRØNTSAGER



INGREDIENSER

1 forloren hare
5 dl mælk
600 g små kartofler
1 spsk. olie
4-5 gulerødder
2 rødløg
1 bdt. forårsløg
Salt og peber
Maizena



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær rødløg i grove både – resten af grøntsagerne skal bruges hele (store gulerødder skæres i grove stykker). 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 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.

OPSKRIFTER

UGE 43

BURGER MED STEGT FLÆSK



INGREDIENSER

1 kg stegeflæsk i skiver
8 mindre burgerboller
Feldsalat
Agurk
Mayonnaise
Syltede rødløg



FREM GANGSMÅDE

Steg flæskeskiverne på panden eller i ovnen så de bliver sprøde og gyldne. Varm burgerbollerne og smør dem med mayonnaise eller lignende. Saml med feldsalat, agurk i skiver, et par stykker stegt flæsk og syltede rødløg.