

Ugepakken

UGE 45

INDHOLD

600 g oksekød

600 g skinkekød

1 stk. landkylling

6 stk. fadkoteletter

600 g skært oksekød i skiver

OPSKRIFTER

UGE 45

HAKKEBØFFER I FAD



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød

Smør til stegning

3 fed hvidløg

2 løg

350 g champignon

2 dl. oksebouillon

1 tsk. soya

3 dl. fløde

Kulør

Salt og peber

Tilbehør

Kogte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Form fire bøffer af kødet. Krydr med salt og peber. Klargør grøntsagerne og hak løg og hvidløg fint. Skær champignon i kvarte. På en varm pande brunes bøfferne på begge sider i lidt smør. Læg dem derefter i et smurt, ovnfast fad. På samme pande svitses løg, hvidløg og champignoner. Krydr med salt og peber. Hæld bouillon, soya og fløde ved. Smag til med salt, soya og peber. Juster farven med kulør. Fordel saucen over bøfferne og sæt fadet i ovnen ved 200°C i 15-20 minutter til bøfferne netop er gennemstegte.

OPSKRIFTER

UGE 45

RISRET MED HAKKET SKINKEKØD OG GRØNT



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
 Olie til stegning
 300 g ris
 250 g champignon
 2 fed hvidløg
 2 løg
 1 porre
 2 peberfrugter
 3 spsk. paprika
 1 spsk. tørret oregano
 1 ds hakkede tomater
 200 g frosne ærter
 3 dl svinebouillon
 75 g peanuts
 Salt og peber



FREMANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og kog risene efter anvisningen på pakken. Skær champignonerne i kvarte, porre i skiver, peberfrugter i grove tern og hak løg og hvidløg fint. Steg champignoner på en varm pande til de er gyldne. Stil dem herefter til side. "Brænd" paprika på en varm en pande. Tilsæt lidt olie og hakket skinkekød. Brun kødet grundigt så det får stegeskorpe. Sæt det til side. På samme pande svitses hvidløg, løg, porre og peberfrugter. Hæld kødet og champignoner tilbage. Tilsæt oregano, hakkede tomater og bouillon. Lad retten simre i ca. 20 minutter, hvorefter ærterne vendes i. Lad dem simre med et par minutter og smag dernæst til med salt og peber. Vend risene i – de kan også serveres ved siden af. Top med hakkede peanuts.

OPSKRIFTER

UGE 45

KYLNING I OVN



INGREDIENSER

1 landkylling
800 g små kartofler
8 fed hvidløg
2 rødløg
½ citron
Olivenolie
Salt og peber
2 hjertesalat
2 appelsiner
50 g hasselnødder
1 dl piskefløde
1 dl friskpresset appelsinsaft
2 tsk. hvidvinseddike
1 tsk. honning
Salt og peber



FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsager og frugt – kartofler skal beholde skrællen på. Del kartofler i halve eller kvarte afhængig af størrelse. Skær rødløg og citron i grove både. Vend kartofler, citron, rødløg og de hele fed hvidløg i lidt olivenolie, salt og peber. Fordel i et smurt, ovnfast fad. Pensl kyllingen med lidt olivenolie og krydr godt med salt og peber. Læg kyllingen oven på kartoflerne i fadet. Sæt fadet i ovnen ved 200°C i ca. 1 time eller til kyllingen er gennemstegt. Drej lidt på spidsen af låret og mærk, om knoglen giver sig. Hvis den gør, er kyllingen færdig. Eller prik i lårkødet med en gaffel – er væsken klar, er kyllingen færdig.

Skær hjertesalat i grove strimler. Skær appelsinerne ud i fileter (fri for hinderne). Hak hasselnødderne groft og rist dem på en tør pande. Ryst fløde, appelsinsaft, hvidvinseddike og honning sammen til en dressing. Vend salat og appelsinfileter sammen med dressingen og top med hasselnødder.

OPSKRIFTER

UGE 45

KOTELETTER MED PASTA OG SPINAT



INGREDIENSER

6 fadkoteletter
Salt og peber
Olie til stegning
2 fed hvidløg
200 g frisk spinat
2 rosmarinkviste
1 ds. flåede cherrytomater
1 dl fløde
300 g fettuccine (pasta)

Tilbehør
Friskrevet parmesan



FREM GANGSMÅDE

Krydr koteletterne med salt og peber og brun dem på en pande ved høj varme i lidt olie. Læg til side. Kog fettuccine efter anvisning på pakken og afdryp. Svits finthakket hvidløg og kom spinat på panden. Lad det falde lidt sammen og tilsæt dernæst rosmarin, fløde og flåede cherrytomater. Kom kødet tilbage i panden og lad det simre i 10 minutter. Vend pastaen i.

OPSKRIFTER

UGE 45

BANKEKØD MED EFTERÅRSGRØNT



INGREDIENSER

600 g skært oksekød i skiver
3 rødløg
3-4 pastinakker eller persillerødder
2 gulerødder
½ knoldselleri
5 laurbærblade
5 dl mørk øl
2 dl oksebouillon
1 dl hvedemel
1 spsk. groft salt
Peber
Olie til stegning

Tilbehør
Kartoffelmos



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær løg og rodfrugter i mundrette stykker. Bank kødet let med kødhammer eller med håndroden. Bland mel med salt og peber. Vend kødskiverne i melblandingen og brun skiverne på en pande i olie. Brun gerne ad flere omgange. Læg til side. Brun grøntsagerne på samme pande i lidt olie. Hæld dem i et ovnfast fad (med låg) og placer kødet henover. Hæld øl, bouillon og laurbærblade ved. Sæt låg på og sæt fadet i ovnen ved 160°C varmluft i 2½-3 timer eller til kødet er mørt. Tilsæt bouillon eller vand hvis der mangler væske.