

Ugepakken

UGE 07

INDHOLD

- 4 stk. marineret kyllingebryst
- 600 g hakket kalve- og skinkekød
- 1 stk. italiensk farsbrød
- 750 g panderet
- 1 kg. ribbensteg (med ridset svær)

OPSKRIFTER

UGE 07

SALATBOWL MED MARINERET KYLLING



INGREDIENSER

4 marinerede kyllingebryster
Olie til stegning
1 orange peberfrugt
2 røde peberfrugter
2 store hjertesalat
1 mango
4 avocado
4 forårsløg
1 bdt. bredbladet persille
2 spsk. olivenolie
Saft af 1 lime
1 fed hvidløg
½ spsk. flydende honning
Salt og peber

Tilbehør

Brød



FREMGANGSMÅDE

Rør en dressing af olivenolie, limesaft, flydende honning og knust hvidløg. Smag til med salt og peber. Klargør grøntsagerne og skær peberfrugter, mango og avocado i strimler. Bræk salat i mindre stykker og skær forårsløg i skrå skiver. Steg kyllingebrysterne på en pande i lidt olie i ca. 10-12 minutter til de har en gylden stegeskorpe og er netop gennemstegte. Dæk dem til og stil til side. Steg peberfrugter på samme pande ved høj varme til de får lidt farve.

Anret i fire skåle. Læg salat i bunden og top med avocado, mango, hakket persille (gem lidt til pynt) og forårsløg. Skær kyllingebrysterne i skiver og fordel i skålene sammen med peberfrugter. Hæld dressing henover og pynt med persille.

OPSKRIFTER

UGE 07

KØDBOLLER I CREMET TOMATSOVS



INGREDIENSER

600 g hakket kalve- og skinkekød

5 g fint salt

½ dl mælk

2 spsk. havregryn

1 stort rødløg

50 g parmesan

3 fed hvidløg

1 tsk. chiliflager

2 tsk. tørret oregano

Peber

2 spsk. tomatpuré

1 ds. hakkede tomater

1 rødløg

250 g cherrytomater

150 g mascarpone

1 tsk. chiliflager

2 fed hvidløg

Olie til stegning

Tilbehør

Spaghetti

Friskrevet parmesan



FREMGANGSMÅDE

Rør kødet grundigt sammen med salt. Hak løg og hvidløg fint og tilsæt sammen med havregryn, oregano, chili, peber og parmesan. Rør grundigt sammen. Hæld mælk i lidt efter lidt til en passende konsistens. Lad gerne farsen hvile i 15 minutter inden kødbollerne formes.

Sæt en gryde med vand over – bring i kog og tilsæt lidt salt. Form kødbollerne og kog dem i vandet. Når kødbollerne flyder, er de færdige.

Til tomatsovsen hakkes løg og hvidløg fint og steges i lidt olie i en dyb pande. Tilsæt chili og lad det stege med et øjeblik. Tilsæt tomatpuré og halverede cherrytomater og lad det stege af. Hæld dåsetomater ved. Vend rundt og lad det koge sammen i ca. 10 minutter. Rør mascarpone ud i sovsen – når det er smeltet smages til med salt og peber.

Steg kødbollerne på en pande i olie for at give en stegeskorpe. Ryst panden for at få dem stegt jævnt. Kom dem derefter i tomatsovsen.

OPSKRIFTER

UGE 07

ITALIENSK FARSBRØD



INGREDIENSER

1 farsbrød
1 ds. flåede cherrytomater
1 dl fløde
2 tomater
1 mozzarellakugle
1 tsk. oregano
Salt og friskkværnet peber
Chilipulver

Tilbehør:

Små, helstegte kartofler
Grønne bønner



FREM GANGSMÅDE

Læg farsbrødet i et passende ovnfast fad.
Rør lidt salt, peber og chilipulver i fløden og bland med de flåede cherrytomater. Hæld ved farsbrødet. Skær de friske tomater og mozzarellaosten i skiver og fordel dem på toppen af farsbrødet. Drys med oregano. Bag farsbrødet i ovnen ved 200°C i ca. 35 minutter eller til det er gennemstegt.

OPSKRIFTER

UGE 07

PANDERET MED RIS



INGREDIENSER

750 g panderet
3 dl bouillon
1 dl fløde
300 g champignon

Tilbehør

Ris



FREM GANGSMÅDE

Sauter panderetten i en stegegyde og tilsæt herefter bouillon og fløde. Lad det simre ca. 20 minutter til kødet er mørt. Svits champignon på en varm pande og server sammen med risene til panderetten.

OPSKRIFTER

UGE 07

RIBBENSTEG MED SPIDSKÅLSTZATSIKI



INGREDIENSER

1 ribbensteg
Groft salt
1 spidskål
2 dl græsk yoghurt 10%
2 fed hvidløg
Salt og peber

Tilbehør

Hasselback 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. Skulle sværen ikke være helt sprød, så brun stegen efter ved 250°C. Lad den hvile 10-15 minutter inden udskæring.

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