

Ugepakken

UGE 07

INDHOLD

4 stk. kyllingebryster (marinerede)

600 g hakket kalve- og skinkekød

Italiensk farsbrød

750 g panderet

1 kg ribbensteg (med ridset svær)

OPSKRIFTER

UGE 07

MARINERET KYLLINGEBRYST MED STEGTE RIS



INGREDIENSER

4 stk. marinerede kyllingebryster
2 dl kogte ris
1 peberfrugt
1 porre
Olie
Paprika



FREM GANGSMÅDE

Kyllingebrysterne steges på panden i ca. 12 minutter. Porrer i skiver og peberfrugt i tern brunes i lidt olie sammen med paprika. Derefter tilsættes de kogte ris. De stegte kyllingebryster lægges oven på de stegte ris og grønsager.

OPSKRIFTER

UGE 07

FEDTFATTIGT FARSBRØD



INGREDIENSER

600 g hakket kalv og skinkekød
1½ tsk. salt
1 tsk. peber
1 tsk. salvie frisk
1 dl rasp
50 g tomatpuré, koncentreret
50 g knoldselleri, skræillet vægt
150 g løg, pillet vægt
½ dl skummetmælk
2 fed hvidløg
10 skiver bacon



FREMGANGSMÅDE

Løg og selleri rives groft. Kød, rasp, mælk, salvie, selleri, løg, hvidløg, tomatpure, salt og peber blandes godt til en fars. Farsen formes til et brød, som lægges i et ildfast fad. Dæk med baconskiver. Steges i ca. 20 minutter ved 175° C. Kan serveres med alle typer af grønne salater.

OPSKRIFTER

UGE 07

ITALIENSK FARSBRØD MED RISSALAT



INGREDIENSER

1 stk. italiensk farsbrød
250 g vilde ris
Saft af ½-1 citron
¾ dl olivenolie
1-2 fed presset hvidløg
Salt og peber
2-3 bundter forårsløg
4-6 gulerødder
6 store modne tomater
2 grønne og 2 røde peberfrugter
3 dl tørret tranebær
Sorte oliven uden sten
Valnødder



FREM GANGSMÅDE

Farsbrødet sættes i ovnen ved 175° C i ca. 40-45 minutter. Skyl risene godt og kog dem i rigeligt vand med lidt salt, ca. 25-30 minutter. Hæld overskydende vand fra og rens og snit forårsløgene fint. Pisk citronsaft, olie, hvidløg, salt og peber sammen og vend de varme ris i. Lad det blive koldt. Gulerødder skæres i tynde skiver, tomater og peberfrugter skæres i tern og oliven i skiver. Bland det hele i et fad/skål. Drys grofthakkede valnødder over.

OPSKRIFTER

UGE 07

PANDERET MED GRÆSK PASTASALAT



INGREDIENSER

750 g panderet
400 g fetaost
Salt og peber
400 g pastaskruer
1 peberfrugt
1 rødløg



FREM GANGSMÅDE

Panderetten sautes på varm pande i ca. 10-15 minutter. Pastaskruer koges efter anvisning og vendes med peberfrugter og rødløg i strimler. Fetaost, salt og peber vendes i som det sidste lige inden servering.

OPSKRIFTER

UGE 07

RIBBENSSTEG MED BAGTE RØDBEDER OG APPELSIN



INGREDIENSER

1 stk. ribbenssteg
50 g groft salt
Laurbærblade
3/4 liter vand
1 kg rødbeder
1 appelsin
1 æble
1 spsk. honning
50 g høvlet peberrod
Lidt olie



FREM GANGSMÅDE

Gnid stegen godt med groft salt og stik et par laurbærblade ned mellem sværene. Læg stegen i en bradepande, og steg den i oven ved 170° C i ca. 1,5 time. Skræl rødbederne og skær i mundrette stykker. Vend rødbederne med olie, appelsinsaft, honning samt salt og peber. Bages i ovnen ved 170° C i ca. 35-40 minutter. Inden servering vendes æble i tynde skiver med høvlet peberrod sammen med rødbederne.