

Ugepakken

UGE 04

INDHOLD

Landkylling

6 stk. fadkoteletter

4 stk. hakkebøffer (med krydderkant)

1,2 kg farseret ribbenssteg

4 stk. skinke cordon bleu

OPSKRIFTER

UGE 04

LANDKYLLING MED RABARBER OG PERSILLE



INGREDIENSER

1 kylling
 ½ tsk. groft salt
 1 bundt persille
 50 g smør
 ½ dl vand
 ½ tsk. groft salt
 Friskkværnet peber

Rabarber:

25 g smør
 400 g vinrabarber i 4 cm skrå
 stykker
 125 g sukker (ca. 1½ dl)

Flødedressing:

2 spsk. friskpresset citronsaft
 5 tsk. sukker
 ¼ tsk. groft salt
 friskkværnet peber
 ¼ liter fløde

Sauce:

Stegesky fra kyllingen
 2 dl fløde
 Evt. kulør
 ¼ tsk. groft salt
 Friskkværnet peber

1 hovedsalat revet i grove stykker



FREM GANGSMÅDE

Fyld kyllingen med persille og luk med kødnåle. Lad smørret blive gyldent i en stegegyrde. Brun kyllingen godt på alle sider ved kraftig varme, ca. 10 minutter i alt. Tilsæt vand og drys med salt og peber. Lad kyllingen stege med brystet nedad ved svag varme og under låg i ca. 25 minutter. Vend kyllingen og steg videre i ca. 25 minutter eller til den er gennemstegt og mør. Tag kyllingen op og hold den varm. Si stegeskyen og gem den.

Rabarber: Lad smørret smelte i en pande (ca. 21 cm i diameter) ved kraftig varme, men uden at det bruner. Fordel rabarberne i panden. Drys sukker over og "kog" dem ved svag varme i ca. 3 minutter til de er knap møre. Tag panden fra varmen og læg låg på. Lad rabarberne trække i ca. ½ time.

Flødedressing: Pisk citronsaft, sukker, salt og peber sammen med en gaffel. Tilsæt piskefløden og pisk til dressingen får en cremet konsistens.

Sauce: Kog evt. stegeskyen fra kyllingen ind ved kraftig varme til der er ca. 1½ dl. Tilsæt fløde og bring sauceen i kog under omrøring. Kog den ved svag varme, stadig under omrøring, i ca. 2 minutter. Tilsæt evt. kulør og smag sauceen til med salt og peber. Det er karakteristisk for denne sauce, at den er let skilt. Ved serveringen: Fordel salaten på 4 portionstallerkener og anret herpå rabarberne med den lage, der følger med. Servér dressingen i en skål ved siden af. Del kyllingen i 6-8 stykker og anret dem i et fad.

OPSKRIFTER

UGE 04

KOTELETTER I FAD MED MANGOSAUCE



INGREDIENSER

6 koteletter
50 g fedtstof
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
3 rødløg i både (ca. 200 g)
½ liter mælk eller fløde
1 dl sød mangochutney
1 mangofrugt i tern (ca. 200 g)
200 g cherrytomater i halve
1½ spsk. hakket grøn chilipeber
¾ tsk. groft salt



FREM GANGSMÅDE

Lad fedtstoffet blive gyldent i en pande. Brun koteletterne ca. 1 minut på hver side. Skru ned til jævn varme og steg dem ca. 4 minutter – vend af og til. Tag koteletterne op, drys med salt og peber og hold dem varme i et fad. Steg løgene i panden ved kraftig varme og under omrøring i ca. 2 minutter. Tilsæt mælk eller fløde, mangochutney og de øvrige ingredienser og bring saucen i kog under omrøring. Smag til og jævn evt. Hæld mangosaucen hen over koteletterne i fadet og servér dem sammen med ris eller kartofler.

OPSKRIFTER

UGE 04

PEBERDRENGE MED KRYDDERURTE TABULLEH



INGREDIENSER

4 peberdrenge
1 dl perlerug, perlespelt, perlebyg
eller brune ris
1 bundt grønne asparges
1 bundt radiser
1 agurk
1 bakke cherrytomater
2 håndfulde friske krydderurter fx.
kørvel, basilikum og persille
Reven skal af 1 økologisk citron
2 spsk. ekstra jomfru olivenolie
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Bøfferne steges i fedtstof 4 minutter på hver side. Kog perlerug som angivet på emballagen og afkøl. Knæk den træede ende af aspargesene og skær dem i små stykker. Damp dem i 1 minut. Skær radiser i skiver. Halvér agurken på langs. Fjern kerner med en teske og skær agurken i små tern. Skær cherrytomaterne i både. Skyl krydderurterne og dryp dem af. Hak krydderurterne og vend med perlerug, grøntsager, reven citronskal og ekstra jomfru olivenolie. Smag til med salt og peber. Servér med stegte bøffer.

OPSKRIFTER

UGE 04

FARSERET RIBBENSTEG MED VARIATION AF SALAT



INGREDIENSER

1,2 kg farseret ribbensteg
500 g gulerødder
200 g blandet salat, fx frisee salat,
rucola og romainesalat
2 appelsiner
1 spsk. flydende honning
2 spsk. olie
½ dl appelsinsaft evt. 50 g
hassel nøddeflager



FREM GANGSMÅDE

Farseret ribbensteg sættes i ovnen ved 170° C i 1½ time. Skræl gulerødderne, skær dem i tynde stave og kog dem 1 minut. Skyl dem herefter med koldt vand og lad dem dryppe af. Skyl salaten godt og riv evt. bladene i mindre stykker. Skær skrællen og den hvide hinde af appelsinerne og skær kødet i tynde skiver. Pisk en dressing af honning, olie og appelsinsaft i en stor skål og smag den til med salt og peber. Vend grøntsager og frugt i dressingen og drys evt. med nødder.

OPSKRIFTER

UGE 04

SKINKE CORDON BLEU MED BØNNE-/KARTOFFELSAUTÉ



INGREDIENSER

4 skinke cordon bleu
700 g kogte kartofler i skiver
350 g bønner
1 løg i strimler
½ bundt hakket persille



FREMGANGSMÅDE

Steg cordon bleu'erne til osten begynder at løbe ud. Ca. 4 minutter på hver side. Tilsæt kartoflerne på panden og vend dem rundt i "stegesnasket" til de tager farve. Læg og bønner tilsættes og persille drysses over som det sidste. Læg de stegte cordon bleu'er på toppen af sautéen.