

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

Uge 12

SPAGHETTI MED KØDSOVS



Ingredienser

600 g hakket oksekød
3 spsk. olivenolie
1 stk. stort løg
1 stk. gulerod
2 fed hvidløg
1 dåse flåede tomater
1 dl bouillon
1 tsk. oregano
1 tsk. basilikum
1 tsk. salt
En smule peber
500 g spaghetti



Fremgangsmåde

Hak løg, gulerod og hvidløg fint. Varm olien op i en gryde og tilsæt løg, gulerod og hvidløg og lad det simre. Tilsæt kødet og lad det stege, til det hele er brunet. Husk at røre godt imens, så kødet ikke klumper. Tilsæt de øvrige ingredienser og lad kød-saucen koge godt igennem i ca. 20 minutter.

Kog spaghettien i rigeligt vand. Smag på den undervejs og tag den af varmen, når den mangler et minut fra at være færdig. Hæld vandet fra, men lad ca. en halv dl af kogevandet blive i gryden. Sæt gryden tilbage på varmen, hæld kødsovsen i spaghettien og bland det hele godt sammen.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

Uge 12

SHEPHERDS PIE



Ingredienser

800 gram hakket lam

Ragout

Olivenolie

Havsalt og friskkværnet peber

2 løg

1 stor gulerod revet fint

3 fed hvidløg hakket

4 spsk. Worcestershire sauce

2 spsk. tomatpuré

Frisk timian hakket og fri for stilke

Frisk rosmarin hakket og fri for stilke

250 ml rødvin

300 ml hønsbouillon

Mosen

1,5 kg kartofler skrælet og kogt meget møre.
(lad dem dampe lidt af bagefter kogning, så de smider lidt vand)

100 g smeltet smør

3 æggeblommer

Friskrevet parmesan



Fremgangsmåde

Ragout

Sautér løg, hvidløg og gulerødder i olivenolien, i en gryde med bred bund. Tilsæt kødet og lad det brune. Tilsæt nu tomatpuré og rør rundt. Tilsæt rødvin og lad det småsimre, indtil det ikke længere dufter af alkohol. Tilsæt rosmarin, timian, Worcestershire sauce og fond og lad det koge lidt ind.

Smag til med salt og peber. (sauce skal ikke være vandet, hvis den er det, skal den koge lidt mere ind)

Mosen

Stamp de afdampede stadig lune kartofler og vend dem med det smeltede smør, æggeblommerne og parmesanen. Pas på ikke at røre for meget i det, da mosen så vil blive lang. Smag til med salt og peber. Hæld ragouten i et ildfast fad, og bred mosen ud over ragouten, så den dækker.

Bag retten i en forvarmet ovn på 190°C i ca. 25 minutter eller til den er gennemvarm og mosen er blevet let gylden på toppen.

OPSKRIFTER

Uge 12

PØLSER MED
KARTOFFELSALAT*Ingredienser*

8 wienerpølser
1 kg nye danske kartofler
En håndfuld radiser
3 forårsløg
1 fed hvidløg
1 bundt purløg
2 spsk. hjemmelavet mayonnaise
4 spsk. creme fraiche - så fed som din samvit-
tighed tillader
2 spsk. æbleeddike eller lign.
Sukker
Salt
Friskkværnet peber

*Fremgangsmåde*

Pølserne steges gyldne på en pande med olie på
middel varme.

Kartofler

Skrub eller pil kartoflerne og kom dem i saltet vand
Bring kartoflerne i kog, skru ned indtil kartoflerne
koger let og lad dem koge i ca. 10 minutter eller til
de er møre.

Hæld vandet fra kartoflerne, skær dem i ikke alt for
små stykker og stil dem i fryseren eller køleskabet,
mens du tilbereder dressingen.

Dressing

Skær radiserne i tynde skiver og læg dem i iskoldt
vand. Hak forårsløg, hvidløg og purløg. Bland mayo,
creme fraiche, og eddike og smag til med sukker,
salt og peber - dressingen må gerne være lidt sur/
sød/salt i smagen

Vend forsigtigt kartoflerne i dressingen og gør ef-
terfølgende det samme med løg og radiser.

OPSKRIFTER

Uge 12

KYLLINGEBRYST MED
LØG OG PEBERFRUGTER*Ingredienser*

4 Kyllingebryst
1 hoved Broccoli
2 Rødløg
1 grøn peberfrugt
1 rød peberfrugt
Peber
Tørret timian
Olivenolie
Salt
200 g Ris
Rapsolie

*Fremgangsmåde*

Kog risene efter emballagens anvisning.

Dup kyllingen tør, krydr med salt, peber og timian og steg dem i 1 spsk. olivenolie. Først ved høj varme på begge sider, efterfølgende færdige ved middelvarme, ca. 7 minutter på hver side.

Skær peberfrugterne i strimler, undgå kerner og det hvide. Skær løg i fine skiver. Kom peberfrugter og løg ned til kyllingen, når den er brunet af, så de kan blive stegt bløde og blanke og tilføre kyllingen smag og fugt.

Skær broccoli groft, kom den i en gryde med dryp af rapsolie og et drys salt. Hæld kogende vand over og kog op et par minutter, til ønsket mørhed.

OPSKRIFTER

Uge 12

FYLDT NAKKEFILET MED SALAT
AF SQUASH OG AUBERGINE*Ingredienser*

1 fyldt nakkefilet
1 squash skåret i grove tern
1 aubergine skåret
2 kviste timian, plukket
½ dl kvalitetsolivenolie
50-100 g Fetaost skåret I tern
Ca. 30-50 g pinjekerner ristet gyldne på
panden uden fedtstof
Salt/peber

Croutoner

Et godt hvidt brød brækket i mundrette stykker
50 g smeltet smør
Salt/peber

*Fremgangsmåde*

Forvarm ovnen til 180°C varmluft.

Krydr nakken med salt og peber og sæt den i ovnen
i ca. 1 time eller til den er 69°C i kernen.

Steg eller grill squash og aubergine på en pande
eller grill, pande så de er gyldne eller har tydelige
grillstriber. Krydder med salt og peber.

Croutoner

Vend dine brødstykker i smør og krydr dem med
salt, gerne flagesalt. Sæt dem i ovnen og bag dem til
de er gyldne. Ca. 10-15 minutter.

Lad alle dine ingredienser køle af.

Vend dine squash og aubergine med olivenolie og
pinjekernerne.

Læg det pænt på et fad og pynt med feta, croutons
og timian, i den rækkefølge.