

UGE 7

Indhold

4 stk. kyllingebryst (marinerede)

600 g hakket kalve- og skinkekød

1 stk. italiensk farsbrød

750 g panderet

1.000 g ribbenssteg

OPSKRIFTER

Uge 07

BRAISERET KYLLINGEBRYSTFILET I
TOMATKARRYSAUCE MED LØG OG RØD PEBERFRUGT*Ingredienser*

4 stk. kyllingebryster (marinerede)
1 lille dåse koncentreret tomatpuré
2 løg
2 rød peberfrugt
1 terning hønsebouillon
2 tsk. hvidvinseddike
Salt og peber
2 knsp. timian
2 tsk. karry
4 spsk. mel
7 – 8 dl. vand

*Fremgangsmåde*

Varm en sauterpande eller passende gryde op med margarine. Steg kyllingebrystfileterne kort på begge sider. Tag kyllingebrysterne op, og stil til side.

Skyl peberfrugterne, del dem på langs og fjern indmaden. Skær dem i tynde strimler på langs. Pil løgene, og del dem i kvarte både. Kom rød peber og løg i panden, og svits det godt, tilsæt tomatpuré, og karry, og svits det kort. Tilsæt melet og rør det godt sammen. Kom vand i til saucen har den rette konsistens (den må ikke være for tynd). Tilsæt hvidvinseddike, hønsebouillon, salt, peber og timian.

Læg kyllingebrysterne tilbage i saucen, og braisér (kog dem i saucen) dem møre ved svag varme. Vend dem indimellem. Smag evt. saucen yderligere til inden servering.

Servér retten med løskogte ris, som du koger efter anvisning på pakken.

OPSKRIFTER

Uge 07

ITALIENSKE KØDBOLLER
I FAD*Ingredienser*

600 g hakket kalve- og skinkekød
2 æg
2 løg
3 dl mælk
30 g hvedemel
1 dl rasp
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber

Kartoffelsalat

800 g små kartofler
1 dl hakket bredbladet persille
1 tsk. citronsaft
1 spsk. olivenolie
½ spsk. hvidvinseddike
1 tsk. sennep
1 lille knust fed hvidløg
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber

Rødbedesalat

4 små rødbeder
4 gulerødder
1 spsk. olivenolie
1 spsk. citronsaft
1 lille knust fed hvidløg
2 spsk. hakket bredbladet persille
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
2 spsk. græskarkerner

*Fremgangsmåde***Kødboller**

Bland alle ingredienserne i en skål og rør godt. Farsen stilles koldt i mindst 15 minutter. Form farsen til kødboller og læg dem på bagepapir i en bradepande. Bag kødbollerne midt i ovnen ved 180 grader i 20 minutter - vend dem undervejs.

Kartoffelsalat

Skrub kartoflerne og kog dem med skræl. Lad dem køle af og del dem i halve. Bland kartoflerne med persille. Bland olie, citronsaft, eddike, sennep, hvidløg, salt og peber i en skål. Hæld over kartoflerne.

Rødbedesalat

Skrub rødbederne og kog dem i ca. 45 minutter. Hæld dem over med koldt vand og "smut" dem ud af skrællen. Skræl gulerødderne, skær dem i skiver og skær rødbederne i små stykker. Bland olie, citronsaft, hvidløg, persille, salt og peber og hæld marinaden over gulerødder og rødbeder.
Hak græskarkernerne og svits dem på en tør pande. Drys dem over salaten.

OPSKRIFTER

Uge 07

ITALIENSK FARSBRØD
MED RISSALAT*Ingredienser*

1 stk. italiensk farsbrød
250 g vilde ris
Saft af ½-1 citron
¼ 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

*Fremgangsmåde*

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.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 07 —

PANDERET MED BLOMKÅLSSALAT



Ingredienser

700 g panderet
Blomkålssalat:
1 blomkålshoved
250 g champignoner
2 tomater
2-3 forårsløg
Dressing:
5 spsk. olie
2 spsk. vineddike
1 tsk. sennep
Salt og peber



Fremgangsmåde

Kødet steges godt igennem ca. 20-25 minutter. Skær blomkål i små buketter og kom dem på serveringsfadet sammen med små hele eller skivede champignoner, tomatbåde og skivede forårsløg.
Pisk dressingen sammen og hæld den på salaten eller servér den til.

OPSKRIFTER

— Uge 07 —

RIBBENSTEG OG SALAT
MED MORMOR DRESSING*Ingredienser*

1 ribbensteg
50 g groft salt
2 hovedsalat
1 dl piskefløde
Saft af 1 – 2 lime
2 – 3 spsk. koncentreret hyldeblomstsaft.
Salt og peber
Evt. 1 knsp. sukker

Brød som tilbehør

*Fremgangsmåde*

Gnid stegen med groft salt og steg den ved 180 °C i 1 time og 30 minutter. Er sværen ikke sprød, lægges den under grillen et øjeblik, men husk at være opmærksom, så den ikke brander.

Pluk hovedsalaten i blade – del evt. de større blade.

Rør piskefløden med lime – og hyldeblomstsaft. Lad dressingen trække køligt til den bliver tyk og smag derefter til med salt og peber evt. sukker.

Servér med brød.