

UGE 11

Indhold

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

1 farsbrød

800 g panderet

4 stk. fyldte kyllingebryst

OPSKRIFTER

— Uge 11 —

MILLIONBØF MED
KARTOFLER*Ingredienser*

600 g hakket oksekød
1 stort løg
1 lille dåse tomatpuré
3 spsk. mel
Smør/margarine til stegning
Salt og peber
Vand
Kulør

Tilbehør

Kartofler

*Fremgangsmåde*

Pil og hak løget fint.

Smelt og brun smørret i en gryde, og tilsæt derefter de finthakkede løg og svits dem i 2-3 minutter, Tilsæt kødet og brun det godt igennem inden du røre tomatpuréen med i gryden.

Tilsæt 4 dl vand og lad det simre i 10 minutters tid. Lav en meljævning af mel og vand, og rør det i kødet indtil det har den ønskede konsistens. Giv millionbøffen lidt kulør, så det får lidt farve, og smag det hele til med salt og peber.

Servér med kogte kartofler.

OPSKRIFTER

Uge 11

KØDBOLLER MED
TOMATSAUCE*Ingredienser***Fars**

600 g hakket svinekød
1 tsk. groft salt
friskkværnet peber
2 finthakkede løg
2 dl mælk
3 spsk. hvedemel

Tomatsauce

25 g smør
4 zittauerløg i grove stykker
2 dåser hakkede tomater
1 tsk. sukker
1 tsk. groft salt
3 liter vand
1 spsk. groft salt

Tilbehør

350 g tørret hvid spaghetti
2 dl hakket frisk kruspersille

*Fremgangsmåde***Fars og tomatsauce**

Rør det hakkede kød med salt og peber i ca. 1 minut. Tilsæt løg. Rør mælken i og derefter melet. Stil farsen tildækket i køleskabet i ca. ½ time.

Smelt smørret i en tykbundet gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits løgene i ca. 1 minut. Tilsæt hakkede tomater, sukker og salt. Kog sauceen ved jævn varme og under låg i ca. 3 minutter. Smag tomatsauceen til.

Dyp en spiseske i koldt vand og form farsen til 16 små kødboller - på størrelse med valnødder. Læg dem forsigtigt og meget tæt ned i tomatsauceen. Kog kødbollerne ved svag varme og under låg i ca. 10 minutter. Tag gryden af varmen og lad kødbollerne stå, stadig under låg, i ca. 5 minutter.

Spaghetti

Bring imens vand tilsat salt i kog i en stor gryde. Kog spaghettien 8-10 minutter til den er mør uden at være blød. Lad spaghettien dryppe af i et dørslag. Kom spaghetti og kødboller i tomatsauce på varme tallerkener, drys med persille og ost og servér straks.

OPSKRIFTER

Uge 11

FARSBRØD
MED BOGHVEDE-GRØNKÅLSSALAT*Ingredienser*

1 farsbrød

Boghvede-grønkålssalat

300 g boghvede

100 g grønkål

25 g forårsløg

150 g zucchini

25 ml lagereddike

50 g strøsukker

75 ml vand

50 g majs

150 g fennikel

Grønkålspesto

25 ml citrus Vinaigrette (citronsaft og olie blandet sammen)

50 ml rapsolie

25 g grønkål

25 g græskarkerner

20 g parmesan

*Fremgangsmåde*

Sæt farsbrødet i ovnen på 190° C varmluft til det er 70° C i kernen.

Lav evt. sauce af stegeskyen med ½ liter fløde

Boghvede-grønkålssalat

Tag en sjettedel af boghveden, og steg den i ovnen, til den er gylden. Kog resten ifølge pakkens anvisninger.

Kog en syltelage af lagereddike, sukker og vand.

Skær zucchini i skiver, og læg skiverne i syltelagen.

Pluk grønkålen til mindre stykker. Hak forårsløget, og skær/høvl fenniklen i fine skiver.

Grønkålspesto

Blend grønkål, græskarkerner, parmesan og Citrus Vinaigrette og rapsolie til en pesto.

Til servering

Bland pestoen med salatingredienserne.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 11 —

PANDERET



Ingredienser

800 g panderet



Fremgangsmåde

Panderetten steges på panden ved middelhøj varme til kødet er gennemtilberedt.

OPSKRIFTER

Uge 11

FYLDTE KYLLINGEBRYST MED BØNNESALAT
MED GULERØDDER OG KORIANDER*Ingredienser*

4 stk. fyldte kyllingebryst

Salat

500 g bønnemix (grønne, sorte, hvide og brune),
blancheret

400 g gule, orange og lilla gulerødder

200 g appelsinfileter

40 g koriander, frisk

20 g sesamfrø, ristede

Salt og sort peber

Lidt god olivenolie

*Fremgangsmåde*

Steg de fyldte bryster i ovnen på 220° C varmluft i forvarmet ovn, til de er 68° C i kernen.

Salat

Skræl gulerødderne og skær dem i halve (eller i julienne 3 cm).

Bland de blancherede bønner med gulerødder, appelsinfileter, olivenolie og smag til med salt og peber og evt. lidt citronsaft.

Rist sesamfrøene på en stegepande og hak koriander.

Bland bønnesalaten med sesamfrøene og koriander, hvorefter den serveres straks.