

UGE 15

Indhold

800 g medister

1 italiensk farsbrød

1 svineroast

600 g hakket oksekød

8 kyllingelår

OPSKRIFTER

Uge 15

MEDISTERPØLSE
MED PASTA OG ASPARGES*Ingredienser*

800 g medisterpølse
400 g fuldkorns pasta
1 bundt grønne asparges
1 løg
1 spsk. olivenolie
2 dl hønsebouillon
Saften af en halv citron
1 tsk. revet citronskal uden sprøjtemiddel
1½ dl fløde
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Medisteren steges på pande i fedtstof, så den er gylden hele vejen rundt.
Kog pastaen efter anvisning på emballagen og afdryp den i en sigte.
Bræk eller skær den træede ende af aspargesene. Skær aspargesene i 3 cm stykker. Skær løget i små tern. Svits løget i olien i en gryde. Tilsæt bouillon og kog det op. Kom asparges, citronsaft og citronskal i. Tilsæt fløden og lad retten koge ind i ca. 5 minutter. Smag til med salt og peber.
Vend pastaen i aspargessaucen som det sidste lige inden servering.

OPSKRIFTER

Uge 15

ITALIENSK FARSBRØD
MED RISSALAT*Ingredienser*

1 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 tørrede tranebær
Sorte oliven uden sten
Valnøddekerner

*Fremgangsmåde*

Farsbrødet sættes i ovnen ved 175° C ca. 35-40 minutter.
Skyl risene godt og kog dem i rigeligt vand med lidt salt, ca. 25-30 minutter. hæld overskydende vand fra, 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 15

SVINEROAST MED HVIDLØGS BØNNER
OG ROSMARIN KARTOFLER*Ingredienser*

1 stk. svineroast
60 g valnødder
60 g tørrede abrikoser
2 spsk. whisky
Kødsnor
Salt og peber
½ spsk. olie
Stegte rosmarinkartofler
4 store bagekartofler
1 spsk. olie
1 kvist frisk rosmarin
Salt og peber

Hvidløgsbønner
500 g grønne bønner
3 fed hvidløg
2 spsk. Olie

*Fremgangsmåde*

Hak valnødder og abrikoser groft, og udblød dem i whisky i nogle timer eller evt. natten over.
Tænd ovnen på 160° C.
Lav en lomme på langs i svineroasten. Fyld valnødder og abrikoser i svineroasten. Snør den fyldte svineroast, så kødskiverne bliver runde ved servering.
Krydr med salt og peber.
Varm olien på en pande ved god varme. Brun kødet på alle sider, 1-2 minutter i alt. Læg kødet i et lille ovnfast fad, og sæt det i ovnen. Steg kødet i ca. 35 minutter ved 160° C. Fjern snoren.
Skræl kartoflerne. Skær dem i 1 cm tykke skiver. Vend skiverne i olie, salt, peber og grofthakket rosmarin. Steg dem møre i ovnen ca. 45 minutter.
Kog bønnerne i ca. 5 minutter. Lad bønnerne dryppe af.
Pres hvidløgene ned i olie på en pande ved middel varme. Det skal være lysebrunt, hvis de bliver for mørke, bliver de bitre. Vend bønnerne på panden med hvidløg. Husk salt og peber.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

Uge 15

LANGTIDSKOGT BOLOGNESE



Ingredienser

600 g hakket oksekød
125 g bacon i tern
1 stor persillerod
2 hakkede løg
2 hakkede fed hvidløg
3 gulerødder
2 stængler bladselleri
250 g champignon
2 små dåser koncentreret tomatpuré
5 dl rødvin
Kalvefond eller vand
2 laurbærblade
1 spsk. oregano
1 spsk. basilikum
½ tsk. cayennepeber (kan udelades)
1 tsk. sukker
Salt og peber
1-2 dl fløde



Fremgangsmåde

Svits bacon i en stor gryde. Hæld fedtet fra. Svits oksekødet godt, tilsæt løg, hvidløg og krydderier. Tilsæt tomatpuré og rør godt. Tilsæt rødvin og lad det simre i et par minutter, før du tilsætter alle de revne grøntsager, de hakkede champignoner og det stegte bacon. Hæld fond/vand ved, til det næsten dækker kødet, der må ikke komme for meget vand i, så forsvinder smagen. Læg låg på gryden. Lad det småsimre i minimum en time, gerne to. Hæld fløden i og varm godt igennem. Servér med pasta og friskrevet parmesanost.

OPSKRIFTER

Uge 15

KYLLING MED RISTEDE
KARTOFLER OG GRØNT*Ingredienser*

8 stk. blandet kyllingelår og overlår
Olivenolie
Salt og peber
1 kop hvidvin
Grøntsagsbund
½ squash i grove stykker
2 rødløg i både
2 persillerødder i stykker
4 små tomater (eller 10 cherrytomater)
5 fed hvidløg
1 bundt timian
Kartofler
2 kg bagekartofler skrælet og skåret i 4 stykker
Sauce
½ liter fløde eller madlavningsfløde

*Fremgangsmåde*

Kog kartofler i saltet vand i ca. 15-20 minutter, hæld vandet fra og lad dem dampe af bagefter. Hæld olie i en dyb bradepande, så der er ½ cm i bunden og sæt bradepanden i ovnen mens den varmer op til 220° C. Skær squash og persillerødder i grove stykker og skær rødløg og tomater i både (cherrytomater i halve). Bland nu squash, persillerødder, rødløg, tomater og hvidløg i et ildfast fad og vend rundt med olivenolie, salt og peber. Vend ligeledes kyllingelårene med olie, salt og peber og læg dem oven på grøntsagerne i det ildfaste fad og kom til sidst timian ved. Tag nu bradepanden med olien ud af ovnen og læg kartoflerne i olien. Sæt det hele i ovnen i ca. 45 minutter, eller til kyllingen er 68° C inde ved benet. Halvejs i processen hældes hvidvinen i bunden af kyllingefadet. Kartoflerne kan tages ud, når de er sprøde og gyldne. Tag en lille gryde og hæld saften fra bunden af kyllingefadet op i den. Bring saften i kog, og tilsæt fløden. Lad den simre i 5 minutter og jævn med mel eller maizena. Smag til med salt, peber, citronsaft, ribsgeleé og dijonsennep.