

UGE 16

Indhold

Oksekødstærte

600 g hakket kalv og flæsk

4 stk. spoleben

4 stk. kylling saltimboca

600 g hakket oksekød

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 16 —

OKSEKØDSTÆRTE



Ingredienser

Oksekødstærte

Tomatsalat

8 tomater skåret i skiver

1 hakket rødløg

50 g groft revet parmesan

50 g gode oliven

Olie

Balsamico

Salt og peber



Fremgangsmåde

Tærten kommes i ovnen ved 175° C i ca. 40 minutter til den er gylden.

Læg tomaterne op i fad og drys hakket løg og parmesan ud over. Pynt med oliven. Dryp med olie og balsamico samt salt og frisk kværnet peber.

OPSKRIFTER

— Uge 16 —

KØDPATE MED EMMENTALER
OG RISTET RUGBRØD*Ingredienser*

600 g hakket kalv og flæsk
3 spsk. hvedemel
1 finthakket løg
1 æg
2 spsk. hakkede friske estragonblade
1 tsk. groft salt
friskkværnet peber
50 g emmentaler i tern
2½ dl mælk

*Fremgangsmåde*

Rør kødet sammen med salt og mel. Tilsæt løg, æg, estragon og krydderier. Rør mælken i lidt efter lidt. Lad farsen hvile tildækket i køleskabet i ca. ½ time. Fordel farsen i en smurt ovnfast form, og bag pátéen, uden låg nederst i ovnen. Bagetid: Ca. 1 time ved 175° C, gerne i vandbad. Servér med ristet rugbrød, syltede cornichoner og evt. en skål salat.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

Uge 16

ØLBRAISEREDE SPOLEBEN



Ingredienser

4 spoleben
3 madæbler
4 skalotteløg
1 persillerod
6 fed hvidløg
10 kviste timian
1 hvedeøl
500 ml æblemost af god kvalitet
½ dl æbleeddike
2 spsk. honning
50 g smør



Fremgangsmåde

Forvarm ovnen på 150°C. Rengør grøntsagerne og skær persillerod og løg i tern. Knus hvidløgsfeddene og skær æblerne i grove både. Vend spolebene let i hvedemel og krydr dem med salt og peber. Steg dem i smør i bunden af en støbejernsgryde. Tag dem op og skru lidt ned for blusset. Tilsæt lidt mere smør og sauter løg og hvidløg. Tilsæt timian, persillerod, spoleben og æbler.

Hæld øl, æbleeddike og honning over. Læg låg på gryden og sæt den i ovnen i 2½ time. Efter endt tilberedning smages saucen til med salt og peber. Server de ølbaiserede spoleben med en grov kartoffelmos på en kold vinterdag.

OPSKRIFTER

— Uge 16 —

KYLLING SALTIMBOCCA
MED LYNSTEGT GRØNT*Ingredienser*

4 stk. kylling saltimboca
2 tsk. olie til stegning
Salt og peber
Lynstegte grøntsager
1 løg, gerne rødløg
400 g pastinak eller persillerod
4 gulerødder, ca. 150 g
400 g broccoli i buketter
Sojasauce
Frisk timian eller andet kryddergrønt

*Fremgangsmåde*

Hak løget. Skær pastinak i tynde stave, gulerødder i tern og broccolien i små buketter.
Varm olien på en pande ved god varme. Brun hurtigt kyllingen på begge sider. Skru ned til middel varme og steg dem færdige, 1½-2 minutter på hver side. Tag kødet af panden.
Steg løg, pastinak og gulerødder på panden nogle minutter under omrøring. Tilsæt broccoli og steg igen nogle minutter, til grøntsagerne er lige netop møre, men stadig sprøde. Smag til med sojasauce, salt og peber. Pynt med timianblad

OPSKRIFTER

Uge 16

CHILI
CON CARNE*Ingredienser*

600 g hakket oksekød
1 løg
2 fed hvidløg
1-2 friske røde chilier
2 spsk. rapsolie til stegning
2 spsk. knust spidskommen
1 spsk. kanel
1 spsk. knust koriander
1-2 tsk. tørrede chiliflager
Salt og friskkværnet peber
1 dåse hakkede tomater
2½ dl okse- eller kalvebouillon
1 dåse kidneybønner
3 dl yoghurt naturel
Knust spidskommen
Salt og friskkværnet peber
4 dl jasminris
1 frisk rød chili
4 spsk. friskhakket mynte

*Fremgangsmåde*

Hak løg og hvidløg fint. Rens chilierne og hak dem fint. Varm olien op i en stor gryde og steg løg, hvidløg og chili sammen med krydderierne. Tilsæt kødet og brun det godt af. Krydr med chiliflager, salt og peber. Tilsæt hakkede tomater og bouillon og lad retten simre i 30 minutter. Rør jævnligt. Kog risene efter anvisningen.

Skyl bønnerne i en sigte og vend dem i gryden. Lad retten småsimre i yderligere 25 minutter. Smag til med chiliflager, salt, kanel og spidskommen.

Rør yoghurt, spidskommen samt salt og peber sammen i en skål.

Drys de kogte ris med finthakket chili og mynte, og servér som tilbehør til chili con carne sammen med den kølige yoghurtcreme.