

*Ugepakken*

# UGE 28

INDHOLD

---

4 stk. koteletter

600 g hakket Oksekød

4 stk. kyllingebryster

600 g stroganoff

750 g wok ret

## OPSKRIFTER

UGE 28

## KOTELETTER I FAD



## INGREDIENSER

4 koteletter  
Olie til stegning  
8 kartofler  
1 rød peberfrugt  
1 bdt. forårsløg  
3 fed hvidløg  
4 dl mornaysauce  
2 dl madlavningsfløde  
2 dl grøntsagsbouillon  
½ bdt. frisk persille  
50 g fetaost  
50 g soltørrede tomater

## Tilbehør

Kogte ris



## FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær kartofler, hvidløg, forårsløg og peberfrugt i tynde skiver. Læg dem i et smurt, ovnfast fad. Rør bouillon sammen med mornaysauce og madlavningsfløde. Smag til med salt og peber.

Hæld det over grøntsagerne læg stanniol over fadet. Sæt det i ovnen ved 190°C varmluft i 40 minutter. Tag stanniol af de sidste 10 minutter.

Krydr koteletterne med salt og peber og brun dem i lidt olie på en varm pande. Læg dem ind ovenpå grøntsagerne – sørg for at de kommer lidt ned i sovsen. Bag i 15 minutter eller til koteletterne er netop gennemstegte. Inden servering toppes med smuldret feta, soltørrede tomater og friskhakket persille.

## OPSKRIFTER

UGE 28

## TACOSALAT MED KRYDRET OKSEKØD



## INGREDIENSER

600 g hakket oksekød  
Olie til stegning  
1 løg  
2 fed hvidløg  
1½ spsk. koncentreret tomatpuré  
1 spsk. stødt spidskommen  
1½ tsk. chilipulver  
1 tsk. stødt koriander  
1 tsk. groft salt

Topping  
Crisp salat  
300 g cherrytomater  
2 avocadoer  
1 ds majs  
2 ds bønner (kidneybønner og sorte bønner)  
1 rødløg  
100 g tortilla chips  
1 lime  
Creme fraiche  
Salsa  
Frisk koriander



## FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne til topping. Bræk salaten i mindre stykker, skær tomater i kvarte eller tern, skær avocado i skiver og rødløg i tynde både.

Klargør dernæst grøntsagerne til kødet og hak hvidløg og løg fint. Svits løg og hvidløg i lidt olie på en varm pande. Tilsæt kødet og svits til det er godt brunet. Tilsæt tomatpure, spidskommen, chili, koriander og salt. Lad det svitse med et par minutter. Tag panden af varmen.

Fordel salaten på tallerkenerne. Top med bønner, avocado, tomater, majs og løg. Knus tortillachipsene let og fordel. Top med krydret oksekød, creme fraiche, salsa og skiver af lime. Pynt med frisk koriander.

# OPSKRIFTER

UGE 28

## CRISPY CHICKEN BURGER



### INGREDIENSER

4 kyllingebryster  
3 dl smagsneutral olie  
100 g pankorasp  
1 dl hvedemel  
2 æg  
Salt og peber  
2 avokadoer  
4 burgerboller  
Salat  
Agurk i skiver  
Mayonnaise  
Syltede rødløg



### FREM GANGSMÅDE

Skær kyllingebrysterne igennem på langs så der er 8 ensartede aflange stykker. Dup dem tørre i lidt køkkenrulle. Pisket æg, mel med salt og peber samt pankorasp fordeles i hver sin dybe tallerken. Varm olien på en pande ved middelvarme. Vend kyllingestykkerne i hvedemel, derefter i æggemassen og til sidst i pankoraspen. Friter stykkerne til de er gennemstegte og gyldne på begge sider – ca. 4 minutter på hver side alt efter tykkelse. Læg stykkerne på fedtsugende papir.

Saml burgerne med mayonnaise, agurk, salat, syltede rødløg og de lune kyllingestykker.

# OPSKRIFTER

UGE 28

## STROGANOFF MED KARTOFFELMOS



### INGREDIENSER

600 g stroganoff  
200 g løg  
250 g champignon  
1 tsk. paprika  
1 dl tomatpuré  
Vand eller bouillon  
1 dl piskefløde  
50 g smør  
Salt og peber

Tilbehør  
Kartoffelmos  
Syltede rødbeder



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær løg i tynde både og champignoner i kvarte. Brun kødet grundigt af i en gryde (del det eventuelt op af flere omgange). Kom løg og champignoner i og lad dem brune med. Tilsæt salt, peber, paprika, tomatpuré, vand eller bouillon, så det næsten dækker kødet. Lad det simre under låg ved svag varme til kødet er mørt. Tilsæt fløden og lad det koge i yderligere 5 minutter. Server sammen med kartoffelmos og rødbeder.

# OPSKRIFTER

UGE 28

## WOKRET MED NUDLER



### INGREDIENSER

750 g wokret  
250 g nudler  
3 stængler forårsløg  
4 nye gulerødder  
Olie til stegning  
Soyasauce e.lign.



### FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsager. Kog nudler efter anvisning på pakken – træk 1 minut fra kogetiden. Afdryp. Gulerødder skæres i tynde skiver og forårsløg i lidt tykkere skiver. I en wok (eller en dyb pande) Svitses gulerødder og forårsløg (gem noget af det grønne til pynt). Læg til side. Steg dernæst wokretten så kødet er mørt og gennemstegt. Hæld gulerødder og forårsløg tilbage og vend nudlerne i. Krydr med soyasauce eller anden asiatisk sauce. Pynt med det grønne fra forårsløgene.