

Ugepakken

UGE 37

INDHOLD

600 g hakket skinkekød

4 stk. Hawaii-koteletter

1 stk. farsbrød

1,2 kg kam med svær

750 g medister

OPSKRIFTER

UGE 37

ONE-POT INDIANERGRYDE



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
1½ tsk. karry
1 porre
1 løg
500 g skrællede kartofler
3½ dl vand
½ spidskål
3 gulerødder
1 rød chili
2 æbler
2½ dl madlavningsfløde
1½ tsk. salt
Peber
Olie til stegning

Tilbehør

Mangochutney



FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skræl kartoflerne og skær i mindre stykker. Skær porre og chili i tynde ringe, spidskål snittes fint og løg hakkes fint. Gulerødder og æbler rives groft. Svits karryen af i en varm stegegryde og brun dernæst kødet i lidt olie. Læg det til side.

Sauter løg og porre ved middelfarve.

Når løgene er klare, tilsættes kødet. Kom kartoflerne i sammen med vand. Lad det koge op og dernæst simre under låg i ca. 6-8 minutter.

Tilsæt æble, gulerødder og spidskål.

Vend godt rundt og lad det simre til kålen er faldet sammen.

Tilsæt fløde, chili og salt.

Lad det koge op. Når kartoflerne er møre, smages til med salt og peber.

OPSKRIFTER

UGE 37

HAWAII-KOTELETTER MED ANANASSALAT



INGREDIENSER

4 Hawaii-koteletter
1 ananas
1-2 røde chilier (styrke efter smag)
150 g saltede peanuts
1 bundt koriander
4-8 skiver brød
6 tomater
2 fed hvidløg
3 spsk. olie
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og skær ananas i mindre tern. Vend sammen med finthakket chili, hakket koriander og peanuts.

Drys med hakket koriander.

Tomaterne skæres i små tern og vendes med hakket hvidløg, salt og peber.

Dryp brødsiverne med olie og rist dem sprøde i ovnen.

Inden servering fordeles tomatblandingen på brøden.

Koteletterne steges 5-6 minutter på hver side – og serveres med ananassalaten og tomatbrødene.

OPSKRIFTER

UGE 37

INDBAGT FARSBRØD MED STUVEDE ÆRTER OG GULERØDDER



INGREDIENSER

1 farsbrød
1 rulle frisk butterdej
1 æg
2 spsk. sesamfrø
4-5 gulerødder
300 g fine ærter
3 dl grøntsagsbouillon
2 dl mælk
3 spsk. mel
25 g blødt smør
1 bdt. persille
Salt og peber

Tilbehør

Råstegte kartofler



FREMANGSMÅDE

Rul butterdejen ud og placer farsbrødet på midten. Fold enderne og siderne omkring og vend pakken om, så samlingen er nedad. Læg den på en bageplade med bagepapir. Pensl farsbrødspakken med et sammenpisket æg og drys med sesamfrø. Bag i ovnen ved 190°C varmluft i ca. 35-40 minutter til det gyldent og sprødt – og kødet er gennemstegt.

Klargør grøntsagerne. Skær gulerødder i små tern og kog dem i bouillon i 2 minutter. Tilsæt ærter og mælk og bring i kog igen. Rør mel og blødt smør til en smørbolle. Kom den i gryden og rør så smørollen opløses. Lad stuvningen småkoge et par minutter til saucen tykner. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

UGE 37

FLÆSKESTEG MED BRUN SAUCE



INGREDIENSER

1,2 kg kam med svær
¾ spsk. groft salt
Peber
1 løg

2-3 dl sky
1½ spsk. hvedemel
2 spsk. balsamico
Kulør
Salt og peber

Tilbehør

Kogte kartofler
Rødkål



FREM GANGSMÅDE

Drys sværen med salt. Vær omhyggelig med at få salt ned mellem alle sværene. Krydr kødet med salt og peber. Hæld 3 dl vand i en lille bradepande, læg løg i skiver i vandet. Læg en rist over og læg kødet herpå. Læg eventuelt sammenkrøllet stanniol under kødet, så sværen ligger så vandret som muligt. Stik et stegetermometer ind midt i kødet. Stil stegen midt i en kold ovn. Tænd ovnen på 200°C. Steg til en kernetemperatur på 65°C. Hvis sværen er sprød, fortsættes stegningen indtil kernetemperaturen er 72°C.

Hvis sværen ikke er sprød, skrues ovnen op på 250°C. Hold godt øje med stegen, så sværen ikke bliver for mørk. Tag stegen ud af ovnen og hæld skyen fra. Si skyen op i en gryde og skum fedtet fra. Der skal være 2-3 dl sky. Spæd eventuelt op med vand. Ryst melet ud i lidt vand og rør det i skyen. Tilsæt balsamico og kog saucen godt igennem i 4-5 minutter under omrøring. Smag til med salt, peber og lidt ribsgelé.

Giv saucen lidt kulør.

OPSKRIFTER

UGE 37

MEDISTER MED VARM KARTOFFELSALAT



INGREDIENSER

750 g medister
Smør til stegning
1 kg faste kartofler (ex. aspergeskartofler)
75 g bacon i skiver
1 løg
3-4 spsk. vineddike
2½ dl bouillon
Salt og peber
1 bdt. purløg
1 bdt. persille



FREM GANGSMÅDE

Kog kartoflerne møre i letsaltet vand 15-20 minutter. Pil kartoflerne og skær dem i skiver (mens de er varme). Skær baconen i mindre stykker og steg dem sprøde på en tør pande. Hak løget mellemfint og svits det på panden sammen med bacon. Tilsæt dernæst vineddike og bouillon. Hold det varmt på panden ved svag varme. Vend kartoffelskiverne i blandingen og pynt med hakket persille og purløg.

Lad smørret blive gyldent på en pande. Brun medisterpølsen – vend den forsigtigt af og til. Steg herefter videre ved svag varme i ca. 20 minutter.