

Ugepakken

UGE 38

INDHOLD

600 g hakket oksekød

600 g oksekød i tern

1 stk. svinemørbrad

750 g skinkegryde

4 stk. slagterkoteletter

OPSKRIFTER

UGE 38

CREMET PASTA MED HAKKET OKSE



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
500 g pasta
250 g champignon
3-4 forårsløg
1 løg
2 fed hvidløg
2½ dl bechamelsovs
Olie til stegning
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Hak løg og hvidløg fint og skær champignon i kvarte eller halve.

Kog pasta efter anvisning på pakken. Gem kogevandet.

Champignon steges på en meget varm pande uden fedtstof. Vend hele tiden. Efter et par minutter tilsættes løg og hvidløg lidt olie. Skru ned til middel varme og steg videre til løgene begynder at blive klare. Læg til side. Steg kødet ved høj varme til det har en god stegeskorpe. Hæld løg- og svampeblandingen tilbage på panden sammen med bechamelsaucen. Lad det koge igennem og spæd op med kogevand fra pastaen til en cremet konsistens. Smag til med salt og peber.

Vend pastaen i.

OPSKRIFTER

UGE 38

OKSERAGOUT



INGREDIENSER

600 g oksekød i tern
1 spsk. mel
1 løg
2 fed hvidløg
1 porre
4 gulerødder
¼ knoldselleri
2 dl rødvin
1 ds. hakkede tomater
4 dl kalvefond
1½ spsk. balsamico
2 tsk. timian
2 tsk. rosmarin
Salt og peber



FREMGANGSMÅDE

Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

Varm en stegegryde op ved en rigtig god varme, gerne en støbejernsgryde. Kom en klar smør i gryden, og lad det næsten smelte.

Fordel så oksekød i tern i gryden, og lad det stege uden at røre kødet. Det skal lige have en god stegeskorpe, og derefter vendes kødet rundt og steges på alle sider.

Drys en spiseskefuld hvedemel over kødet, og vend rundt. Det skal jævne sovsen.

Tilsæt så de snittede og klargjorte grøntsager til din ragout. Det er løg, hvidløg, porre, gulerødder og knoldselleri. Vend det rundt i gryden.

Hæld så et par deciliter rødvin i gryden, og lad det koge en smule ind.

Derefter tilsættes hakkede tomater og kalvefond eller alm. bouillon sammen med balsamico (eller anden eddike), timian og rosmarin.

Kværn også lidt peber i gryderetten.

Lad gryderetten koge op, læg låg på og stil din ragout i ovnen. Her skal den have ca. halvanden time, men den kan sagtens klare to timer også.

OPSKRIFTER

UGE 38

ASIATISK MØRBRAD MED KOKOSRIS



INGREDIENSER

1 svinemørbrad
4 dl jasminris
4 dl kokosmælk
Grøntsagsbouillon
Salt
1 spsk. olivenolie
½ tsk. chilipulver
2 spsk. lys rørsukker
1 spsk. fintrevet ingefær
1 fed hvidløg
2 spsk. soya
2 spsk. sesamolie

1 avocado
250 g cherrytomater
½ agurk
1 bdt. forårsløg
Sort sesam



FREM GANGSMÅDE

Skær mørbraden i tynde skiver. Bland chilipulver, rørsukker, ingefær, finthakket hvidløg, soya og sesamolie til en marinade. Læg kødet heri og lad det trække 15-20 minutter.

Kog risene efter anvisning på pakken, men byt 4 deciliter vand ud med kokosmælken. Resten af vandet erstattes med grøntsagsbouillon. Klargør grøntsagerne og skær avocado og agurk i mindre tern, cherrytomater i kvarte og forårsløg i tynde skiver. Steg kødet på en varm pande i lidt olie. Steg det gerne af 2-3 gange, så panden ikke mister varmen. Arranger ris, grønt og kød i dybe tallerkner. Top med sort sesam.

OPSKRIFTER

UGE 38

SKINKEGRYDE



INGREDIENSER

750 g skinkegryde

Smør til stegning

3 dl hønsebouillon

4-5 tomater

4-6 gulerødder

2 dl fløde

Salt og friskkværnet peber

Persille

Tilbehør

Kartoffelmos



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær tomater i mindre tern og gulerødder i mundrette stykker.

Kom lidt smør i en varm stegegryde og brun kødet grundigt.

Tilsæt de hakkede tomater sammen med hønsebouillon. Læg låg på gryden og skru ned for varmen. Lad skinkegryden simre i 45 minutter. Kom gulerødder og fløde ved og kog videre i endnu 10 minutter.

Smag til med salt og friskkværnet peber.
Inden servering drysses med friskhakket persille.

OPSKRIFTER

UGE 38

KOTELETTER MED GRÆSK SALAT



INGREDIENSER

4 slagterkoteletter
2 spsk. olivenolie
1 spsk. soya
1 spsk. citronsaft
½ tsk. spidskommen
1 fed hvidløg
1 tsk. oregano

2 hjertesalat
4 tomater
½ agurk
1 rød peberfrugt
1 rødløg
Sorte oliven
100 g feta
1 spsk. citronsaft
1 spsk. olivenolie
Basilikum
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Rør en marinade af olivenolie, soya, citronsaft, spidskommen, hakket hvidløg og oregano.
Mariner koteletterne i minimum 20 minutter.

Klargør grøntsagerne. Bræk salaten i mindre stykker og fordel på fire tallerkener. Skær tomater, peberfrugt og agurk i mundrette stykker og fordel over salaten. Rødløg skæres i tynde både og fordeles også på tallerkenerne sammen med oliven og smuldret feta. Krydr med salt og peber og dryp med olivenolie og citronsaft.

Steg koteletterne på grillen eller på panden i 3-4 minutter på begge sider – pas på de ikke får for længe. Skær koteletterne i skiver og arranger hen over salaten. Pynt med basilikum.