

Ugepakken

UGE 44

INDHOLD

600 g hakket kalv -og skinkekød

600 g hakket skinkekød

4 stk. marinerede koteletter

1 kg stegeflæsk

1 stk. forloren hare

OPSKRIFTER

UGE V

SVENSKE KØDBOLLER



INGREDIENSER

600 g hakket kalve- og skinkekød

1 dl mælk

½ dl fløde

50 g rasp

1 æg

1 løg

Salt og peber

Muskatnød

Smør

4 dl svinebouillon

1¼ dl piskefløde

25 g smør

3 spsk. mel

1 tsk. tyttebær

1 tsk. dijonsennep

1 spsk. soya

1 spsk. mørk balsamico

Kulør

Salt og peber

Tilbehør

Kartoffelmos

Tyttebær



FREMGANGSMÅDE

Bland mælk, fløde og rasp og lad det stå nogle minutter. Rør kødet sejt med salt og tilsæt peber og æg. Rør det godt sammen. Tilsæt revet løg, lidt muskatnød og raspblandingen. Rør det hele godt sammen til en sammenhængende fars. Lad den hvile 20 minutter. Form små kødboller. Varm panden op med smør og steg kødbollerne på alle sider til de får en god stegeskorpe og beholder deres runde form.

Smelt smør i en gryde og pisk melet i. Lad det stege godt under omrøring. Tilsæt bouillon lidt ad gangen og få rørt godt ud. Lad det koge op og tykne lidt under omrøring. Tilsæt fløde, tyttebær, sennep, balsamico, soya og kulør. Lad saucen stå og simre ved lav varme i 5-10 minutter.

OPSKRIFTER

UGE 44

ASIATISK GRIS MED RISNUDLER



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
250 g risnudler
4 fed hvidløg
1 bdt. forårsløg
5 gulerødder
6 stilke blegselleri
1 frisk chili
6 spsk. sød chilisaucе
6. spsk. limesaft
Sukker
6 spsk. fiskesøvs
½ bdt. frisk koriander

Tilbehør
Peanuts
Chilisaucе



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og hak hvidløg og chili fint. Skær forårsløg i tynde skiver og gulerødder samt blegselleri i meget tynde stave. Tilbered nudlerne efter anvisning på pakken. Skyl dem under koldt vand. Dræn og stil dem til side.

Svits kødet grundigt i lidt olie i en dyb pande eller en wok. Tilsæt hvidløg og forårsløg og steg nogle minutter ved stærk varme. Kom gulerødder, chili og blegselleri i under omrøring og dernæst chilisaucе og limesaft. Smag til med sukker og fiskesøvs. Lad retten stege 3-4 minutter mere. Bland nudler i sammen med hakket koriander.

OPSKRIFTER

UGE 44

MARINEREDE KOTELETTER MED KARTOFFELPAKKER



INGREDIENSER

4 marinerede koteletter
Olie til stegning
800 g små kartofler
2 rødløg
200 g cherrytomater
30 g smør
Timian
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne – kartoflerne skal have skrællen på. Halver kartofler og cherrytomater og skær rødløg i både. Giv kartoflerne et kort opkog på 3-4 minutter i en gryde letsaltet vand. Bred 4 stykker folie ud på køkkenbordet. Fordel kartofler og frisk eller tørret timian, rødløg og cherrytomater på foliestykkerne. Læg et par smørklatter på toppen, krydr med salt og peber og pak folien sammen om kartofler og grøntsager. Sæt kartoffelpakkerne i ovnen ved 200°C varmluft i 15-20 minutter til kartoflerne er møre.

Koteletterne steges 5-6 minutter på hver side (afhængig af tykkelse). De må kun akkurat lige blive gennemstegt – hellere tage dem af et øjeblik for tidligt og lade dem trække færdige.

OPSKRIFTER

UGE 44

STEGT FLÆSK MED PERSILLESAUCE



INGREDIENSER

1 kg stegeflæsk i skiver
2 spsk. smør
2 spsk. hvedemel
5 dl mælk
1 bdt. persille
Revet muskatnød
Salt og hvid peber

Tilbehør
Kogte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Smelt smør i en gryde ved middelvarme uden det bruner. Pisk melet i lidt ad gangen indtil den rette konsistens opnås. Smag sovsen til med salt, hvid peber og lidt revet muskatnød. Hak persillen fint og rør den i til sidst. Steg flæsket på panden eller på grillen til det er sprødt.

OPSKRIFTER

UGE 44

FORLOREN HARE MED RØD SPIDSKÅLSSALAT



INGREDIENSER

1 forloren hare
2 dl grøntsagsbouillon
2 dl sødmælk
½ tsk. timian
2 dl piskefløde
1-2 tsk. ribsgele
Kulør
1 rød spidskål (½ hvis det er stort)
1 rødt æble
2 appelsiner
1 porre
1 bdt. persille
30 g græskarkerner
3 spsk. olivenolie
1 spsk. mørk balsamico
1 spsk. citronsaft
1 tsk. dijonsennep
1 tsk. honning
Salt og peber

Tilbehør

Råstegte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne og rist græskarkernerne på en tør pande. Skær spidskål i meget tynde strimler, skær æblet i tern og porre i meget tynde ringe. Skær appelsinerne ud i fileter (fri for hinderne). Vend spidskål, æble, porre, appelsin og hakket persille. Rør olivenolie, balsamico, citronsaft, honning og dijonsennep sammen. Smag til med salt og peber. Vend dressingen i salaten. Drys med græskarkerner.

Placer haren i en smurt, ovnfast fad og bag i ovnen ved 230°C almindelig ovn i 15 minutter. Skru ned til 180°C og hæld bouillon, mælk og timian ved. Bag haren videre i ca. 30 minutter. Når haren er færdig, hældes væden over i en lille gryde. Pisk væden fra haren sammen med fløden og kog den godt igennem i 5 minutter under jævnvis omrøring. Tilsæt ribsgele og smag til med salt og peber. Juster eventuelt farven med kulør.