

Ugepakken

UGE 47

INDHOLD

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

1 stk. farsbrød

600 g skinke i tern

4 stk. løgsteaks

OPSKRIFTER

UGE 47

FYLDIG SUPPE MED HAKKET OKSEKØD OG PASTA



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød
 Olie til stegning
 1 løg
 1 spsk. paprika
 1 spsk. oregano
 250 g pasta
 250 g champignon
 2 peberfrugter
 1 liter oksebouillon
 2 ds. hakkede tomater
 Salt og peber

Tilbehør
 Græsk yoghurt
 Flute



FREMGANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Hak løg fint og skær peberfrugt i mindre stykker. Skær champignon i kvarte og brun dem på en dyb pande ved høj varme. Tilsæt oregano og peberfrugter det sidste lille stykke tid. Sæt til side. Brun oksekødet i lidt olie sammen med løg og paprika. Kødet skal have stegeskorpe. Tilsæt oksebouillon, pasta, champignon, peberfrugter, hakkede tomater samt salt og peber. Lad det hele koge i 15 minutter eller til pastaen er kogt færdig.

Rør i det undervejs. Hvis al væsken er opsuget, så hæld lidt mere bouillon i – det skal være en suppe med ikke så meget væde. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER

UGE 47

ASIATISK GRIS MED NUDLER



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
1 spidskål
200 g nudler
3 stængler forårsløg
1 spsk. sort sesam
4 cm frisk ingefær
3 fed hvidløg
¼ tsk. cayennepeber
6 spsk. soyasauce
Olie til stegning
4 spsk. Oystersauce



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Spidskål skæres fint og forårsløg skæres i tynde skiver. Riv ingefær og hvidløg fint.
Kog nudlerne efter anvisningen – træk 1 minut fra tilberedningen. Svits hvidløg i lidt olie i en dyb pande. Tilsæt kødet og brun det grundigt. Tilsæt ingefær og cayennepeber. Dernæst soyasauce. Lad det koge lidt ind. Vend spidskål i kødet og steg til det er faldet let sammen. Vend nudlerne i sammen med oystersauce og sørg for at det bliver fordelt godt. Smag til med soyasauce. Top med forårsløg og sort sesam.

OPSKRIFTER

UGE 47

FARSBRØD MED GRØNKÅLSSALAT



INGREDIENSER

1 farsbrød
1 mad-æble
3 dl fløde
1 spsk. koncentreret kalvefond
2 tsk. dijonsennep
Salt og peber

1 agurk
1 æble
1 spsk. olivenolie
½ spsk. æbleeddike
150 g snittet grønkål
½ granatæble
1 dl valnødder
Salt

Tilbehør
Råstegte kartofler



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Halver agurk og æble, fjern kernerne og skær i tynde skiver. Vend med olie og æbleeddike. Kram kålen mellem fingrene og vend dernæst med æbler og agurk. Top med hakkede valnødder og granatæblekerne. Drys med lidt salt.

Læg farsbrødet i et smurt, ovnfast fad i passende størrelse. Bag i ovnen ved 200°C varmluft i ca. 35 minutter eller til det er gennemstegt.

Si skyen fra farsbrødet ned i en gryde. Af-skum. Skær mad-æblet i mindre tern (uden skræl). Hæld ternene i gryden og tilsæt fløde, fond og sennep. Lad blandingen småkoge uden låg i ca. 10 minutter. Smag til med salt og peber. Blend sovsen med en stavblender.

OPSKRIFTER

UGE 47

SKINKEKØD I RED CURRY



INGREDIENSER

600 g skinkekød i tern
2½ spsk. olie
2½ spsk. red curry paste
1 ds. kokosmælk
2 røde peberfrugt
2 porrer
2½ tsk. fiskesauce
Salt

Tilbehør
Kogte ris
Mangochutney



FREM GANGSMÅDE

Klargør grøntsagerne. Skær peberfrugter i mindre tern og porre i ringe. Varm en gryde op med olie, kom red curry paste i og lad det "brænde" lidt af under omrøring. Kom kødet i og steg det grundigt. Kom kokosmælk ved sammen med peberfrugter og porrer. Lad det simre i 10-15 minutter. Smag til med fiskesauce og salt.

OPSKRIFTER

UGE 47

LØGSTEAKS MED OVNSTEGTE GULERØDDER



INGREDIENSER

4 løgsteaks
Olie til stegning
3 dl svinebouillon
1 dl fløde
6-8 gulerødder
1 spsk. olivenolie
1 fed hvidløg
1 tsk. tørret rosmarin
Salt og peber

Tilbehør
Kogte ris



FREM GANGSMÅDE

Klargør gulerødderne og skær dem i stave. Vend dem med finthakket hvidløg, olie og rosmarin. Bag dem i ovnen ved 225°C til de er møre og gyldne – ca. 25-30 minutter. Løgsteaks steges på panden i lidt olie i 8-10 minutter. Læg steak-sene til side og kog panden af med bouillon. Jævn med fløden og smag til med salt og peber.