

*Ugepakken*

# UGE 05

INDHOLD

---

600 g hakket skinkekød

4 stk. koteletter (med porrefyld)

750 g skinkegryde (med grøntsager)

500 g oksekød i tern

750 g medister

# OPSKRIFTER

UGE 05

## BOLLER I KARRY



### INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød  
1½ tsk. salt  
½ tsk. peber  
1 æg  
1 løg  
½-1 dl hvedemel  
1- 1½ dl mælk fx minimælk

### Karrysauce:

1 løg  
30 g smør/margarine  
1-2 tsk karry  
3 spsk. mel  
4 dl bouillon  
1 syrligt æble  
1 dl fløde 9%  
Sukker

### Tilbehør:

3 dl ris  
4 spsk. Mangochutney



### FREM GANGSMÅDE

Rør kødet med salt. Tilsæt peber, æg og revet løg. Tilsæt melet. Rør herefter mælken i. Stil farsen i køleskab til den skal bruges. Kog risene. Hak løget fint. Svits det i smørret sammen med karry i en sauterpande eller gryde. Rør melet i og kom bouillon i under piskning. Skræl æblet, skær det i tern og kom dem i saucen. Tilsæt fløden. Krydr med salt og peber. Smag saucen til med salt, peber og et drys sukker. Form farsen til kødboller med en dessertske og kom dem i saucen. Kog dem ved svag varme under låg i ca. 12 minutter til de er gennemkogte.

# OPSKRIFTER

UGE 05

## KOTELETTER MED PORREFYLD SAMT KARTOFLER I FAD



### INGREDIENSER

1 kg kartofler i skiver  
2½ dl piskefløde  
3 gulerødder i skiver  
2 porre i skiver  
1 løg i skiver  
Salt og peber  
Revet ost



### FREM GANGSMÅDE

Det hele blandes i et ildfast fad og osten drysses over. Kommes i ovnen ved 185°C i ca. 40 minutter. Koteletterne brunes på panden, hvorefter de kommes i ovnen ca. 15 minutter.

# OPSKRIFTER

UGE 05

## SKINKEGRYDE



### INGREDIENSER

750 g skinkegryde  
1 glas champignon  
½ dl vand  
Salt og peber  
1 dåse cocktailpølser  
1 dåse hakkede tomater  
1 grøn peberfrugt i små tern  
Mel til meljævning



### FREM GANGSMÅDE

Brun skinkekød og champignon til det er let brunt. Kom peberfrugt, pølser og flåede tomater i og lad det simre. Lav en meljævning og hæld i til den har den tykkelse, du vil have den.

Servér ris og salat til.

# OPSKRIFTER

UGE 05

## GULLASCH



### INGREDIENSER

500 g gullash i tern  
2 store løg  
4 store gulerødder  
1/4 knoldselleri  
25 g smør  
Ca. 5 dl oksebouillon  
1 lille dåse koncentreret tomatpuré  
3-4 soltørrede tomater (IKKE i olie!!)  
Salt  
Friskkværnet peber

### Krydderpose:

2 laurbærblade,  
1 tsk. spidskommenfrø og  
4 hele enebær

Kulør

2 spsk. mel, rystet med vand



### FREM GANGSMÅDE

Skær alle grønsagerne i skiver eller tern.  
Smelt smørret i en tykbundet gryde og svits kødtern i ca. 3 minutter - evt. ad flere omgange - mens der hele tiden røres. De skal blive brune. Tag dem op, svits grønsagerne på samme måde. Kom kødet tilbage i gryden og tilsæt så meget bouillon, så det næsten dækker kød og grønsager. Rør tomatpuréen i sammen med soltørrede tomater i strimler, smag til med salt og friskkværnet peber. Læg krydderposen i. Farv skyen med et par dråber kulør, dæmp varmen og lad gullashen simre under låg i 1-1½ time, til kødet er godt mørt. Smag til og jævn den let med en meljævning. Lad den koge endnu 3-4 minutter. Servér med kartoffelmos, drysset med paprika og hakket persille.

# OPSKRIFTER

UGE 05

## MEDISTER MED RÅ MARINERET BLOMKÅL OG HALVE BAGTE KARTOFLER



### INGREDIENSER

750 g medister  
Margarine til stegning  
1 stk. blomkål  
2 spsk. nødde eddike eller æbleeddike  
2 spsk. nødde olie eller olivenolie  
Frisk estragon  
Salt og peber  
6-8 kartofler  
Paprika



### FREM GANGSMÅDE

Skrub og halvér kartoflerne, drys med salt og paprika evt. lidt olie. Steg dem i ovnen ca. 1 time til de er møre. Blomkålshovedet deles i små buketter, cirka på størrelse med et kirsebær. Bland blomkålen med eddike og olie og krydr med salt og friskkværnet sort peber. Lad det gerne stå en times tid eller længere og trække på køkkenbordet. Lige inden servering blandes de plukkede estragonblade i. Anden krydderurt kan selvfølgelig også benyttes. Opvarm panden på mellem varme og tilsæt fedtstof. Læg derefter medisteren på panden og steg den forsigtigt. Vend den efter et kvarters tid. Man kan med fordel give den et lille opkog i kogende vand og dernæst stege den, det afkorte stegetiden.