

*Ugepakken*

# UGE 12

INDHOLD

---

600 g hakket oksekød

600 g hakket skinkekød

4 stk. kyllingebryster

4 stk. karbonader

750 g oksegryderet (med grønt)

# OPSKRIFTER

UGE 12

## OKSEKØDSTÆRTE



### INGREDIENSER

600 g oksekød  
1-2 løg  
1-2 peberfrugter  
1 lille dåse koncentreret tomatpuré  
1 dl vand  
Salt, peber og merian  
2 fed hvidløg  
5 pl. butterdej  
Ca. 5 tomater  
100-150 g reven ost.



### FREM GANGSMÅDE

Svits løg og oksekød. Tilsæt peberfrugter, krydderier, tomatpuré og vand. Lad det simre i ca. 10 minutter.

Beklæd en tærteform med butterdej. Hæld derefter det hele over i formen. Skær tomaterne i skiver og læg dem ovenpå tærten, kom til sidst osten på.

Bages ca. 35 minutter ved 200° C.

Serveres med salat eller flutes.

# OPSKRIFTER

UGE 12

## FRIKADELLER OG STUVET HVIDKÅL



### INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød  
1/2 tsk. groft salt  
1 dl havregryn eller hvedemel  
1 æg  
1 revet zittauerløg  
3 ½ dl skummetmælk  
Friskkværnet peber  
15 g margarine til stegning

#### Stuvet hvidkål:

½ hvidkålshoved (ca. 750 g)  
2 dl vand  
½ tsk. salt  
3 spsk. hvedemel  
5 dl letmælk  
1 knsp. stødt muskat



### FREM GANGSMÅDE

Rør farsen sej med salt. Tilsæt havregryn, æg, løg og mælk. Hold evt. lidt af mælken tilbage. Rør farsen til en ensartet konsistens og smag til med peber. Tilsæt evt. det sidste mælk. Steg frikadellerne gyldne i margarinen ved jævn varme.

#### Stuvet hvidkål:

Snit hvidkålshovedet i strimler. Damp hvidkålen mør i vandet under låg i ca. 5 minutter. Tilsæt de 4 dl mælk og ryst det sidste mælk sammen med mel og jævn stuvningen hermed. Lad stuvningen koge sammen i 5 minutter. Smag til med salt, peber og muskat. Servér med kogte kartofler.

# OPSKRIFTER

UGE 12

## ITALIENSK KYLLING MED TOMATER



### INGREDIENSER

4 kyllingebryster  
1 spsk. salvie frisk  
1 spsk. karry  
1 spsk. paprika  
1 dåse hakkede tomater  
5 dl piskefløde  
Salt og peber

Tilbehør:

Ris



### FREM GANGSMÅDE

Del kyllingefileter i to dele, og kom dem i et ildfast fad. Tilsæt derefter krydderierne, samt hakkede tomater og fløden.

Sættes i en 180° C varm ovn i ca. 30 minutter.

Serveres med ris og flutes.

# OPSKRIFTER

UGE 12

## PANEREDE KARBONADER MED STUVEDE ÆRTER OG GULERØDDER



### INGREDIENSER

4 stk. karbonader  
Stuvning  
400 g grønne ærter  
400 g gulerødder  
5 dl vand  
Salt  
Peber

Smørbolle af:

3 spsk. hvedemel  
25 g margarine



### FREM GANGSMÅDE

Karbonaderne steges i ca. 6 minutter på hver side. Eller brun dem i ca. 2 minutter og læg dem derefter i en lille bradepande og steg dem færdige i ovnen ved ca 200° C i 20 minutter.

Ærter og gulerødder koges i ca 2 minutter i vandet. Lav en smørbolle af mel og margarine.

Når ærter og gulerødder er kogt færdig tages de op og smørbollen tilsættes og røres godt ud under omrøring med piskeris. Efter 5 minutter tilsættes ærter og gulerødder igen og der røres forsigtigt rundt. Smag til med salt og peber.

Serveres med kartofler.

# OPSKRIFTER

UGE 12

## OKSEGRYDERET MED GRØNT



### INGREDIENSER

600 g oksegyderet med grønt  
3 dl vand  
2,5 dl fløde



### FREM GANGSMÅDE

Kødet brunes godt i en gryde, hvorefter det tilsættes vand og det simrer ca. 35 minutter. Herefter tilsættes fløden og retten kan evt. jævnes.  
Serveres med ris, kogt efter anvisningen på pakken.