

OPSKRIFTER

Uge 35

VIETNAMESISKE BAGUETTES
MED SYLTET CHILLI OG SPICY MAYO*Ingredienser*

600 g hakket kalv og flæsk
2 stk. baguettes
50 ml soya Vinaigrette (lidt soyasauce, olie og lidt sukker piskes sammen)
10 ml limesaft
½ salatløg

Sriracha-mayonnaise
5-8 g Sriracha hot sauce (anden hotsauce kan også bruges)
160 g Hellmans Mayonnaise

Fyld
¼ Icebergsalat, snittet
15 g syltet Chili
20 g løg ristede
15 g frisk koriander, hakket

*Fremgangsmåde*

Steg kødet på en pande med lidt olie

Forberedelse

Skær baguetterne i 10 lige store stykker.

Rør Soya vinagrette sammen med lime og salatløg, og vend kødet heri.

Sriracha-mayonnaise

Rør sriracha-saucen sammen med Hellman's Real Mayonnaise. Vær omhyggelig med at smage mayonnaisen til, så den bliver tilpas krydret.

Fyld

Skær baguettestykkerne over, og pensl over- og underdelen af brødet med sriracha- mayonnaisen. Læg icebergsalat, syltet chili, ristede løg og koriander på. Fyld kødet i.

OPSKRIFTER

Uge 35

BBQ KYLLING MED
BRAZILIANSK BØNNESALAT*Ingredienser*

4 stk. kyllingelår (med barbecue)
200 g blandet tilberedte bønner
80 g appelsin fileter
160 g gulerod
20 ml citrus vinaigrette (citronsaft, olie, lidt salt, lidt sukker og lidt peber piskes sammen).
15 g frisk koriander
10 g sesamfrø

*Fremgangsmåde*

Kyllingelårene steges i ovnen på 190°C varmluft i ca. 30-35 minutter eller til de er gennemstegt. Kan også laves ved indirekte varme på grillen. Bønnesalat med gulerødder og koriander. Skræl gulerødderne og skær dem i halve (eller i julienne 3 cm)

Bland de blancherede bønner, appelsinfileterne og Citrus Vinaigrette. Smag til med salt og peber. Rist sesamfrøene på en stegepande og hak korianderen.

Bland bønnesalaten med sesamfrøene og korianderen, hvorefter den serveres straks.

OPSKRIFTER

Uge 35

BBQ GRILLFLÆSK MED ASPARGESSALAT

*Ingredienser*

4 skiver XL grillflæsk
20 g BBQ sauce
400 g friske grønne asparges
20 g estragon
25 g skalotteløg, hakket
40 ml vinaigrette
Peber
Flage salt/havsalt
2 æg, hårdkogte
50 g bacon i små tern
15 g kapers

*Fremgangsmåde*

Flæsket smøres med BBQ og grilles på indirekte varme i ca. 30 minutter.

Asparges og vinaigrette

Skær den nederste del af dine asparges. Hak 2/3 af estragonen. Bland estragon og skalotteløg med Vinaigrette og smag til med salt og sort peber.

Hak æggene og stil til side.

Steg bacon, fjern fedtet.

Damp asparges let i ovnen: ca. 4 minutter (Afhængig af tykkelsen).

Anretning

Anret asparges med dressing, hakket æg, kapers, bacon og resten af estragonen.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

Uge 35

BEEF KORMA



Ingredienser

600 g oksekød i tern
2,5 g stødt kardemomme
40 g stødt kanel
2,5 g stødt korianderfrø
6 g stødt spidskommen
2,5 g garam marsala
Salt
2 g røget chili
20 g hakket hvidløg
2 cm revet ingefær
Gryderet
80 g løg i tern
400 ml vand
1,5 dl piskefløde
3 hele nelliker

Pynt
25 g græskarkerner



Fremgangsmåde

Marinering

Bland kødet sammen med alle de tørre krydderier, hvidløg og ingefær og gnid dem godt ind. Lad det stå på køl i et par timer.

Gryderet

Brun kødet på en varm pande. Tilsæt løgene og steg videre i nogle minutter. Hæld vand og fløde på, og bring i kog. Tilsæt nelliker. Skru ned til lav varme, og lad retten simre, indtil kødet er mørt.

Anretning

Tilføj græskarkernerne før servering.

Servér med basmati ris kogt efter anvisning på posen.

OPSKRIFTER

Uge 35

GRILLKAM MED BEDESALAT

*Ingredienser*

1,2 kg grillkam
Salat
500 g gule beder
500 g rødbede
100 g bladselleri (blegselleri)
120 g æble
15 g hele boghvede
15 g frisk løvstikke, finthakket
8 g citronsaft
Olivenolie

*Fremgangsmåde*

Grillkammen saltes og grilles ved indirekte varme, til den er 69°C i kernen, hvorefter den skal hvile ca. 10-15 minutter.

Salaten:

Kog gule beder og rødbederne møre i letsaltet vand. Lad dem køle af, og skær dem derefter i både. Høvl 100 g rå gule beder tyndt på et mandolinjern.

Høvl også blegsellerien tyndt på mandolinjernet, og læg skiverne i isvand. Høvl æblet tyndt, og pluk løvstikken.

Rist boghveden på en tør, varm pande. Vend bederne, blegsellerien, æblerne og løvstikken med lidt citronsaft og olivenolie.