

Ugepakken

UGE 23

INDHOLD

4 stk. XL koteletter

1 pk. grillpølser

600 g hakket kalve- og skinkekød

4 stk. kyllingebryster (marinerede)

1 kg krydderskinke

OPSKRIFTER

UGE 23

XL KOTELETTER MED VARM KARTOFFELSALAT



INGREDIENSER

4 XL koteletter
1 liter vand
1 tsk. groft salt
1 kg skrabe nye kartofler

Varm kartoffelsalat:

¼ dl lagereddike
4 spsk. sirup
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
3 små, nye gulerødder i grove stykker
(ca. 200 g)
2 rødløg i tynde både (ca. 100 g)
¼ liter fløde
½ dl klippet frisk purløg
½ dl hakket frisk dild



FREM GANGSMÅDE

Varm kartoffelsalat:

Bring vand tilsat salt i kog i en gryde. Tilsæt kartoflerne og kog dem ved svag varme og under låg i ca. 15 minutter – de skal kun lige være møre. Hæld vandet fra, damp kartoflerne tørre og skær dem i kvarte eller i tykke skiver. Bring eddike, sirup, salt og peber i kog i en tykbundet gryde. Tilsæt gulerødder og løg og kog dem ved svag varme og under låg i ca. 1 minut. Kom fløden i gryden og lad det koge ved jævn varme og under omrøring i ca. 5 minutter. Vend kartoflerne ned i lagen og lad retten koge uden låg i ca. 2 minutter – rør af og til. Smag kartoffelsalaten til.

Steg koteletterne i 6-7 minutter på hver side ved jævn varme. Evt. kan de vendes i mel for at beskytte kødet under stegningen.

Ved serveringen drys den varme kartoffelsalat med purløg og dild.

OPSKRIFTER

UGE 23

GRILLPØLSER MED VARM PASTASALAT



INGREDIENSER

1 pk. grillpølser
100 g bacon i tern
2 spsk. olie
100 g majs
100 g ærter
1 bdt. forårsløg
300 g pasta skruer
En god håndfuld hakket persille



FREM GANGSMÅDE

Start med at koge pastaen i rigeligt, letsaltet vand.
Svits baconen, tilsæt ærter og majs. De må gerne være frosne. Når det er varmet godt igennem, og pastaen er kogt færdig, røres det hele sammen. Smag til med salt og peber.
Snit forårsløg og drys det på toppen.
Grill pølserne og servér med groft ristet brød.

OPSKRIFTER

UGE 23

KRYDRET TOMATSAUCE OG KØDBOLLER



INGREDIENSER

600 g hakket kalv- og skinkekød
1 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
1 fint hakket løg
1 æg
1 dl letmælk
3 spsk. hvedemel

Tomatsauce:

1 frisk rød chilipeber
25 g smør
2 hakkede, røde peberfrugter
2 hakkede zittauerløg
2 dåser hakkede tomater
1 tsk. groft salt
½ tsk. sukker
1 strimlet bladselleri



FREM GANGSMÅDE

Rør kødet med salt, til det er sejt. Tilsæt peber, løg og æg. Rør mælken i lidt efter lidt. Rør mel i. Stil farsen tildækket i køleskabet i ca. ½ time.

Tomatsauce:

Flæk chilipeberen på langs. Fjern kernerne under rindende vand med en spids kniv. Hak chilipeberen.

Smelt smørret i en gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits chili, peberfrugt og løg i ca. 1 minut. Tilsæt hakkede tomater, salt og sukker. Kog sauceen ved jævn varme og under låg i ca. 3 minutter.

Form farsen med en spiseske til ca. 12 kødboller og læg dem forsigtigt ned i tomat-sauceen. Kog dem ved svag varme og under låg i ca. 10 minutter. Smag retten til.

Ved serveringen kommes kødboller og den krydrede tomat-sauce i en varm skål. Kom lidt bladselleri på toppen og servér resten til.

OPSKRIFTER

UGE 23

MARINERET KYLLINGEBRYST OG PANZANELLA - BRØDSALAT PÅ TOSCANSK



INGREDIENSER

4 marinerede kyllingebryster
1 baguette, gerne langtidshævet
4 store, hakkede bøftomater
1 lille, hakket rødløg
½ udkernet, hakket agurk
3 stilke snittet bladselleri
1 fed knust hvidløg
Blade af 1 lille potte basilikum
Salt og peber
5-6 spsk. olivenolie
2 spsk. rødvinseddike



FREM GANGSMÅDE

Riv brødet i mundrette stykker – direkte i en salatskål. Anbring alle de øvrige ingredienser ovenpå, krydr med salt og peber og dryp derefter olivenolie og rødvinseddike over salaten, der blandes med to skeer.
Brødet må ikke gå i stykker, men skal fedtes godt ind.
Grill eller pandesteg brysterne i 6-8 minutter på hver side ved jævn varme.
Servér salaten med det samme.

OPSKRIFTER

UGE 23

KRYDDERSKINKE MED KARTOFFEL FRITTATA



INGREDIENSER

1 kg krydderskinke
250 g markchampignoner,
brune champignon
250 g grønne bønner
300 g nye kartofler
1 peberfrugt
1 bdt. forårsløg
1 spsk. jomfruolivenolie
1 fed hvidløg
2 tsk. paprika
6 æg
1 dl fløde 18 %
2 tsk. timian groft
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Skinken lægges i kogende vand og simre under låg i 45 minutter og hviler efterfølgende i suppen i 30 minutter.

Skær bunden af svampene, og skær dem i skiver. Skyl og nip bønnerne. Skræl eller vask kartoflerne, og skær peberfrugten og forårsløget i skiver. Rist alle grøntsager på en pande i olivenolie sammen med hakket hvidløg og paprika i et par minutter. Hvis din pande ikke kan gå i ovnen, kan du hælde det hele i et ildfast fad, men så er tilberedningstiden lidt længere.

Pisk æg sammen med fløde og timian. Krydr med salt og peber. Hæld det over grøntsagerne, og kom det i ovnen ved 175° C i ca. 20 minutter, til æggemassen har sat sig.

Servér med skinken skåret i skiver anrettet på fad med frittataen ved siden af.