

*Ugepakken*

# UGE 29

INDHOLD

---

600 g hakket oksekød

4 stk. oksespyd

1 stk. svinemørbrad

Skinkegyros og broccolisnack med peanutdip

4 stk. marinerede kyllingebryst

## OPSKRIFTER

UGE 29

## KRYDDER BØFFER, NYE KARTOFLER OG CHUTNEY



## INGREDIENSER

600 g hakket oksekød  
2 løg  
1 bundt bredbladet persille  
1 tsk. salt  
Peber  
800 g nye kartofler

Rabarberchutney:

½ kg rabarber  
4 bananskalotteløg  
1½ - 2 dl sukker  
100 g rosiner  
2 spsk. æblecidereddike  
2 spsk. grov sennep  
1 knivspids stødt muskat  
1 rød chili  
2 stilke løvstikke

25 g smør



## FREMGANGSMÅDE

Tænd grillen. Pil og riv løgene. Skyl og hak persillen fint. Rør kødet med salt, peber, løg og halvdelen af persillen. Form kødet som bøffer, kødet skal være ca. 2 cm tykt. Læg dem i køleskab. Kog kartoflerne. Rens rabarberstilkene og skær dem på skrå i 2 mm skiver. Pil og hak skalotteløgene. Bring rabarber og resten af ingredienserne, undtagen løvstikke og chili, i kog i en gryde. Lad chutneyen koge ved svag varme 30-40 minutter til konsistensen er som en tæt grød. Prik huller i chilien med en urtekniv. Tilsæt løvstikke og chili og lad chutneyen trække 20 minutter. Fjern chili og løvstikke og kog chutneyen op. Bøfferne grilles 5-7 minutter på hver side. Pynt kartoflerne ved servering med resten af persillen og en smørklat. Servér med chutney ved siden af.

# OPSKRIFTER

UGE 29

## SPYD OG BLOMKÅL MED KAPERS VINAIGRETTE



### INGREDIENSER

4 stk. oksegrillspyd

Dressing:

1 bundt bredbladet persille

1 spsk. kapers

½ citron

2 spsk. honning

1 spsk. sennep

½ dl olivenolie

Salt og peber

1 blomkål



### FREM GANGSMÅDE

Hak persille sammen med kapers. Pisk honning, sennep og saften fra en ½ citron sammen. Tilsæt olien og smag til med salt og peber. Del blomkålen i små mundrette stykker. Vend dressingen i blomkålen, og pynt med et par persilleblade på toppen. Spydende grilles i 8-10 minutter. Kan serveres med skiver af brød grillet og dryppet med olie

# OPSKRIFTER

UGE 29

## SVINEMØRBRAD I PARMASKINKE MED SPINAT OG HVIDLØG



### INGREDIENSER

1 svinemørbrad  
Salt og peber  
½ spsk. olie  
4 skiver lufttørret skinke,  
f.eks. parmaskinke  
Spinat og hvidløg  
1 løg  
1 fed hvidløg  
1 tsk. olie  
1 dl fløde 9%  
½-1 spsk. sennep  
300 g frisk spinat  
Saltbagte kartofler  
500 g små kartofler  
1 spsk. groft salt



### FREM GANGSMÅDE

Varm olien på en pande og brun mørbraden på alle sider og pak den derefter ind i parmaskinke. Læg mørbraden i et ovnfast fad og sæt den i midten af en forvarmet ovn på 170° C og steg kødet i ca. 30 minutter. Skrub kartoflerne og kog dem i letsaltet vand i 10 minutter. Hæld vandet fra og damp dem tørre. Drys med salt og læg dem på en bageplade med bagepapir. Bag dem i ovnen sammen med svinemørbraden ved 170° C, til de er møre. Rist finthakket løg og hvidløg i olie på en pande. Tilsæt fløde og sennep. Krydr med salt og peber. Lad det koge godt igennem. Tilsæt spinaten. Tag panden af varmen, når spinaten begynder at falde sammen.

# OPSKRIFTER

UGE 29

## SKINKEGYROS OG BROCCOLISNACK MED PEANUTDIP



### INGREDIENSER

750 g skinkegyros  
3 dl ris  
2 dl fond  
1 broccoli  
100 g peanutbutter  
1 dl kokosmælk  
2 spsk. Sojasauce



### FREM GANGSMÅDE

Sautér gyrosen af på pande eller i gryde, tilsæt fond og lad det simre 5-10 minutter, servér med ris og broccolisnack. Fjern det mest grove af stokken. Resten af stokken lader du bare sidde. Del broccoli i buketter. Damp broccolien i 3 minutter i så lidt vand som muligt. Hæld koldt vand over og dryp af. Rør ingredienserne til peanutcremen sammen. Servér dippen til ny-dampet broccoli.

# OPSKRIFTER

UGE 29

## MARINEREDE KYLLINGEBRYST OG FELT SALAT MED BØNNER OG BAGTE BLOMME TOMATER



### INGREDIENSER

4 stk. marinerede kyllingebryst  
500 g blommetomater  
Lidt olivenolie  
Salt og peber  
1 tsk stødt oregano,  
timian eller rosmarin  
8 skiver tørsaltet bacon  
1 bakke feldsalat  
125 – 150 g kogte,  
kolde bønner, grønne  
1 bundt fintsnittede forårsløg

Dressing:

1 tsk. Dijon sennep  
2 – 3 spsk. olivenolie  
1 – 2 spsk. sherryeddike  
Salt og peber



### FREMGANGSMÅDE

Grill kyllingebrysterne 6-8 minutter på hver side eller læg dem i et ovnfast fad og steg i 25 minutter i forvarmet ovn ved 170° C. Del tomaterne, læg dem på en plade med bagepapir, stænk lidt olivenolie over og drys krydderier på. Bag tomaterne i ovnen ved 160° C i ca. 15 minutter. Læg dem på en tallerken. Læg baconskiverne på bagepapiret. Bag dem gyldne og sprøde i ovnen ved 200° C i 7 – 8 minutter. Læg baconskiverne ved tomaterne. Bland feldsalat, bønner og løg med de bagte tomater og den sammenpiskede dressing – smagt til med salt og peber. Anret salaten i en skål eller på et fad med den sprøde bacon.