

Ugepakken

UGE 30

INDHOLD

600 g hakket kalv og skinke

4 stk. hele kyllingelår (med barbecue)

8 skiver XL grillflæsk

600 g oksekød i tern

1,2 kg grillkam

OPSKRIFTER

UGE 30

KØDBOLLER OG KARTOFLER MED MELON
OG BØNNESALAT

INGREDIENSER

600 g hakket kalv og skinke
1 tsk. dijonsennep
25 g pinjekerner
2 spsk. hakket bredbladet persille
1 tsk. groft salt og friskkværnet peber
2 tsk. olivenolie

Små bagte kartofler med melon:

1 kg små kartofler
4-5 nye rødløg (300 g)
1 spsk. olivenolie
2 tsk. friske rosmarinkviste
(evt. 1½ tsk tørret)
½ honningmelon (400 g)

Drys:

Hakket persille

Bønnesalat:

250 g grønne bønner (Haricots verte)

Dressing:

1 tsk. extra jomfruolivenolie
2 tsk. dijonsennep
2 tsk. citronsaft
1 spsk. frisk merian eller persille,
hakket
Evt. 1 fed knust hvidløg
Salt og friskkværnet peber



FREMGANGSMÅDE

Kødboller:

Rør kødet med salt og peber. Derefter tilsættes sennep, vand, pinjekerner, hakket persille. Del kødet i 8 små stykker. Form dem til kugler og tril i olie i et ovnfast fad. Sæt fadet i ovnen, tænd på 180° C og bag ca. 25 minutter.

Skrub kartoflerne. De største kan evt. skæres i halve. Pil løgene og skær i både. Bland sammen med olie og rosmarinkviste i en bradepande med bagepapir. Bag i 180° C varm ovn til kartoflerne er møre ca. 35 minutter. Rør et par gange under bagningen. Skær melon i tern. Bland melonen i kartoflerne lige før servering. Krydr med salt. Nip enderne af bønnerne og kog dem i letsaltet vand til de er møre, men ikke for bløde, ca. 4 minutter. Lad dem dryppe af i et dørslag, og vend dressingen i. Servér salaten kold.

OPSKRIFTER

UGE 30

KYLLINGELÅR, BAGTE KARTOFLER OG SPIDSKÅLSSALAT



INGREDIENSER

4 stk. hele kyllingelår (med barbecue)
1 kg melede kartofler i store både
1 spsk. olie
1 spsk. blå birkes
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
475 g fintsnittet spidskål
125 g fint strimlede semidried tomat
100 g feta
1 spsk. olivenolie
1½ spsk. sojasauce
2 tsk. akaciehonning
1 spsk. friskpresset limesaft



FREM GANGSMÅDE

Læg kyllingelårene i et ovnfast fad. Steg dem ved 180° C i 45 minutter. Vend kartofler, olie og birkes i en skål. Fordel kartoflerne i et fad og bag dem i ovnen. Vend kål og tomater sammen i en skål. Mos osten med en gaffel og bland det med kålen. Pisk olie, soja, honning og limesaft godt sammen. Vend dressingen i spidskålsalaten og stil den tildækket i køleskabet i ca. 20 minutter. Smag til og servér sammen med kylling og kartofler.

OPSKRIFTER

UGE 30

GRILL FLÆSK MED COLESLAW PÅ SPIDSKÅL



INGREDIENSER

8 skiver XL grillflæsk
1 lille fintsnittet spidskål
1 groftreven guleros
2 stilke fintsnittet bladselleri
50-75 g hakkede, tørrede abrikoser

Dressing:

1-1½ dl creme fraiche 18%
1 tsk. sukker
1 tsk. lys vineddike
1 tsk. spidskommen
Salt og peber



FREM GANGSMÅDE

Bland alle grøntsager med de hakkede abrikoser. Rør dressingen sammen og smag den til. Vend grøntsagerne i dressing. Grill flæsket til det er sprødt.

OPSKRIFTER

UGE 30

SORTE GRYDE MED MOCCA



INGREDIENSER

600 g oksekød i tern
50 g smør
250 g champignoner
1 løg i tern
2 tsk. groft salt
Friskkværnet peber
2 dl stærk kaffe fx 2 tsk. pulverkaffe
opløst i 2 dl vand
4 dl fløde
2 dl tomatpuré
Kartofler



FREM GANGSMÅDE

Lad smørret gyldne i stegegryden og svits kød og løg af i smørret. Tag kødet op og sautéér champignonerne af. Læg kød og løg tilbage i gryden og tilsæt de øvrige ingredienser. Lad retten koge under låg ved svag varme ca. 1 time. Smag til med salt og peber. Serveres med ovnstegte eller kogte kartofler.

OPSKRIFTER

UGE 30

GRILLKAM MED SOMMER KORNOTTO



INGREDIENSER

1,2 kg grillkam
300 g perlebyg, perlespelt eller
hvedekerner
1 tsk. olie
4 skalotteløg, ca. 100 g
4 dl bouillon
3 spsk. eddike
250 g spinat
200 g ærter, bælgede eller frosne
1 bundt persille, kørvel, dild eller en
blanding
100 g parmesan



FREM GANGSMÅDE

Kødet skal grilles ved indirekte varme under låg. Grill kødet ca. 1 time -1 time og 15 minutter. Mens kødet steger, laves kornotto. Kog perlebyg/-spelt efter anvisningen på pakken. Varm olien på en stor pande – gerne med høje kanter ved middel varme. Steg de finthakkede løg klare. Tilsæt perlebyg. Tilsæt bouillon og eddike. Lad det koge til der kun er lidt væske tilbage. Tilsæt spinat og ærter og lad dem koge med 1 minut. Friskrevet parmesan tilsættes som det sidste lige inden servering. Drys med krydderurter.