

Ugepakken

UGE 31

INDHOLD

600 g hakket skinkekød

4 fyldte koteletter

4 stk. kyllingebryst i skinkekåbe

8 stk. Grillpølser

1 kg nakkefilet med krydderi

OPSKRIFTER

UGE 31

SOMMERFRIKADELLER



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
1 tsk salt
¼ tsk. peber
1 æg
1 lille løg
2 dl mælk eller vand
1 dl hvedemel
2 spsk. purløg
2 spsk. dild
¼- ½ rød peberfrugt
1 fed hvidløg
Evt. lidt Tabascosauce
25 g smør eller margarine



FREM GANGSMÅDE

Rør kødet med salt. Tilsæt peber, æg og hakket løg. Tilsæt melet. Rør herefter væsken i lidt ad gangen. Hak purløg og dild sammen med peberfrugt og presset hvidløgsgfed. Fyldet røres i farsen. Tilsæt mere væske, hvis farsen bliver for fast. Form farsen med en ske til frikadeller. Lad fedtstoffet blive gyldent på panden. Steg frikadellerne så de er gyldne hele vejen rundt. Kan serveres med plukkede salater vendt med olie og balsamico og groft brød.

OPSKRIFTER

UGE 31

FYLDTE KOTELETTER OG STEGTE NUDLER
MED GRØNTSAGER OG CASHEWNØDDER

INGREDIENSER

4 fyldte koteletter
300 g gulerødder
1 peberfrugt
200 g frisk spinat
1 chili
250 g fuldkornsnudler
1 spsk. smagsneutral olie
1 fed hvidløg
1 spsk. friskrevet ingefær
1 bundt frisk koriander
2 spsk. sojasauce
50 g cashewnødder



FREMGANGSMÅDE

Skræl gulerødderne og skær i tændstiktynde strimler. Snit peberfrugten i strimler. Skyl spinaten og slyng den tør. Flæk chilien, skrab kernerne ud og hak chilien fint. Kog nudlerne som angivet på emballagen og dryp af. Varm olien i en wok og steg gulerødder og peberfrugter ved gode varme. Tilsæt chili, presset hvidløg og ingefær og vend rundt i grøntsagerne. Steg i ca. 5 minutter til grøntsagerne er næsten møre. Tag grøntsagerne op. Varm resten af olien i wokken og steg nudlerne et par minutter. Tilsæt de stegte grøntsager, spinat og hakket koriander. Vend rundt og smag wokken til med sojasauce og servér med drys af cashewnødder. Wokretten kan varieres afhængig af sæson, og hvilke grøntsager du har. Prøv f.eks. med kål, sukkerærter, forårsløg og grønne bønner. Koteletterne steges på pande eller ovn 6-8 minutter på hver side. Anrettes og serveres med de stegte nudler ind over.

OPSKRIFTER

UGE 31

KYLLINGEBRYST I SKINKEKÅBE MED AGURKESALSA



INGREDIENSER

4 stk. kyllingebryst i skinkekåbe
1 agurk
1 bundt radiser
1 bundt forårsløg
Saft af 1 citron
1½ spsk. olivenolie
1 potte kørvel eller 1 bundt dild
Salt og peber

Tilbehør:

1 spidskål, ca. 600 g
1 kg skurede kartofler



FREM GANGSMÅDE

Skær agurken i meget små terninger. Skær radiser og forårsløg i tynde skiver. Bland agurk, radiser og forårsløg med citronsaft, olie og grofthakket kørvel eller dild. Smag til med salt og peber. Skær spidskålen i 1 cm tykke strimler. Kom kålen i en gryde med lidt vand i bunden og drys med salt og peber. Damp spidskålen under låg, til den er mør, men stadig med lidt bid. Kog kartoflerne. Steg brysterne i et fad i 20 minutter ved 170° C i forvarmet ovn. Anret spidskålen på et fad, læg kyllingebrysterne ovenpå og servér med kartofler og agurkesalsa.

OPSKRIFTER

UGE 31

PØLSER OG KOLD KARTOFFELSALAT



INGREDIENSER

- 8 stk. grillpølser
- 2½ dl ymer
- 2½ dl 18% eller creme fraiche 38%
- 1 revet løg
- 2 tsk. groft salt
- Friskkværnet hvid peber
- 2 tsk. sød sennep
- 1 tsk. friskpresset citronsaft
- 750 g små kogte faste kartofler
- 3 spsk. hakket frisk persille
- 2 spsk. klippet frisk purløg



FREM GANGSMÅDE

Bland ymer og creme fraiche. Smag dressingen til med løg og krydderier. Skær kartoflerne i ikke for tynde skiver, og vend dem i dressingen mindst ½ time før serveringen. Grill pølserne og servér.

OPSKRIFTER

UGE 31

NAKKEFILET MED KRYDDERI OG COUSCOUS SALAT



INGREDIENSER

- 1 kg nakkefilet med krydderi
 - 1 dl couscous
 - 1 broccoli
 - 1 rødløg
 - 100 g friskbælgede ærter
 - 50 g rosiner
 - 50 g mandler
- Dressing:
- 1 dl yoghurt naturel
 - 1 spsk. mayonnaise
 - 4 kviste frisk estragon eller persille



FREM GANGSMÅDE

Del broccoli i buketter og damp dem i 3 minutter i så lidt vand som muligt. Hæld koldt vand over og afdryp. Kom broccoli i en foodprocessor sammen med rødløg og blend til en couscous lignende konsistens. Kog couscous efter anvisning på posen. Afkøl den. Vend det sammen med friskbælgede ærter, rosiner og ristede hakkede mandler. Rør en dressing af yoghurt, mayonnaise og hakket estragon eller persille. Smag til med salt og peber. Vend dressingen i broccoli couscousen. Nakkefileten grilles eller steges i ovn ca. 10 minutter på hver side. Hviler og skæres på skrå i skiver, lige inden servering.