

Ugepakken

UGE 32

INDHOLD

600 g hakket oksekød

1,2 kg ribbensteg

4 stk. panerede skinkeschnitzler

750 g kyllingepande

600 g oksekød i tern

OPSKRIFTER

UGE 32

OKSEKØDSBOLLER I GROV TOMATSAUCE



INGREDIENSER

600 g hakket oksekød

1 hakket løg

1 drys spidskommen

Chiliflager

100 g fetaost

1 æg

1 dl mælk

Groft salt

Knust peber

Tomatsauce:

1 dåse hakkede tomater

1 løg i tern

1 stængel bladselleri i skiver

Frisk rosmarin



FREM GANGSMÅDE

Rør kødet sejt med salt og tilsæt øvrige ingredienser. Form farsen til små boller og bag dem i ovnen på smurt fad i 25-30 minutter.

Løg og bladselleri sautes af i gryde og tomaterne tilsættes. Koges op og smages til med salt og peber. Tilsæt kødbollerne til sauce og drys med rosmarin.

Serveres med pasta eller stegte kartofler.

OPSKRIFTER

UGE 32

RIBBENSTEG MED BLOMMEKOMPOT



INGREDIENSER

1,2 kg ribbensteg
Groft salt
1 kg blommer
½ dl rørsukker
Saften fra en halv citron
½ dl vand



FREMGANGSMÅDE

Gnid sværene med groft salt og steg den i ovnen ved 170° C i 1 time og 30 minutter. Blommerne halveres og stenene fjernes. Lægges i gryde og sukker, citronsaft og vand tilsættes. Simrer under låg i ca. 35 minutter. Servér ribbenstegen med blommekompot ved siden af og evt. små stegte kartofler.

OPSKRIFTER

UGE 32

SKINKESCHNITZLER MED SOLTØRREDE TOMATER OG TIMIANKARTOFLER



INGREDIENSER

4 stk. panerede skinkeschnitzler
Salt og peber
50 g smør
Stegte soltørrede tomater
25 g soltørrede tomater
½-1 rødøg
½ dl sorte oliven uden sten, ca. 25 g
½ spsk olie
1 spsk kapers

Kartofler:
800 g-1 kg kogte små kartofler
1 spsk olie
Frisk timian



FREM GANGSMÅDE

Skær de soltørrede tomater og rødøgene i tern og hak olivene groft. Lad olien blive varm på en pande og svits soltørrede tomater og løg. Tilsæt oliven og kapers. Lad smørret blive gyldent på en pande ved god varme. Kom schnitzlerne på panden og brun dem ca. 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem færdige, ca. 2 minutter yderligere på hver side. Halvér kartoflerne og rist dem i olie på en pande ved god varme. Tilsæt timianblade og smag til med salt og peber. Anret schnitzlerne med soltørrede tomater udover.

OPSKRIFTER

UGE 32

KYLLINGEPANDE MED INGEFÆRMARINERET AGURK OG SALAT



INGREDIENSER

750 g kyllingepande

Marinade:

1 fed hvidløg

1 cm frisk ingefær

2 spsk. æbleeddike

2 spsk. Jomfruolivenolie

Salat:

250 g tomater, gerne blandede
størrelser og farver

1 slank agurk

Salt

1 hovedsalat eller 2 hjertesalat

1 flute



FREM GANGSMÅDE

Sautér kyllingepanden af og lad det simre ca. 4-5 minutter til kødet er gennemstegt. Riv hvidløg og ingefær fint og bland med æbleeddike og olie. Skær store tomater i skiver. Skær agurken i skrå snit. Bland tomater og agurk med dressingen og smag til med salt. Skyl og tør salatbladene forsigtigt og bred dem ud på et stort fad. Fordel tomater og agurker på salatbladene og servér. Serveres sammen med salaten og evt. flute.

OPSKRIFTER

— UGE 32 —

PAPRIKA GRYDE MED OKSEKØD



INGREDIENSER

600 g oksekød i tern
50 g bacon i skiver
50 g margarine
1 løg
1 spsk. paprika
250 g champignon
2½ dl oksebouillon
2 spsk. hvedemel
1 dl tomatpuré
4 modne tomater
2 dl fløde
Salt og peber
1,5 kg kartofler skrællede til mos



FREMGANGSMÅDE

Skær kødet i tykke strimler. Skær bacon i mindre stykker og steg det sammen med kødet i margarinen. Skræl løget og hak det fint. Når kødet er blevet brunet, steges løget med. Tag gryden af varmen, tilsæt paprika, rør godt og sæt den tilbage på varmen, hvor den nu skal varmes godt igennem. Rens champignons og skær dem over i halve. De blandes i gryden, mens der røres. Lad dem koge med i et par minutter før bouillon, meljævning og tomatpuré tilsættes. Tomaterne skoldes, flås, deles og udkernes. De kommes i gryden og retten simrer under låg i cirka 1 time. Retten koges op og fløden hældes i lidt ad gangen. Smag til med salt og peber og servér med kartoffelmos.