

Ugepakken

UGE 06

INDHOLD

Forloren hare

600 g hakket skinkekød

4 stk. panerede karbonader

600 g bankekød

4 stk. løgsteaks

OPSKRIFTER

UGE 06

FORLOREN HARE MED VILD TSAUCE



INGREDIENSER

1 stk. forloren hare
500 g champignon eller
blandede svampe
50 g smør
1 fed hvidløg
3 dl fløde
2 tsk. maizenamel
2 spsk. ribsgele
100 g skimmelost
(f.eks. Dana blue)
2½ dl fløde
Salt og peber



FREMGANGSMÅDE

Den forlorne hare sættes i ovnen ved 175° C i ca. 45 minutter. Hæld fløden og 2 dl vand ud over haren. Skær rodskiven af svampene, skyl dem kort og tryk dem tørre. Skær dem i skiver og svits dem i smør i en gryde. Hak hvidløgsfedet fint og lad det svitse med et øjeblik. Tilsæt skyen med fløden og lad det koge op, jævnt med maizena. Opløs ribsgele og skimmelost i saucen, smag til med salt og peber. Servér med hvide kartofler.

OPSKRIFTER

UGE 06

ITALIENSKE FRIKADELLER



INGREDIENSER

600 g hakket skinkekød
4 skiver toastbrød
1 dl grøntsagsbouillon
2 æg
3 spsk. parmesanost, revet
2 tsk. rosmarin, tørret
4 spsk. persille, frisk
2 fed hvidløg
Salt
Peber
Olivenolie
1 kg tomat
400 g løg
300 g bladselleri
4 dl grøntsagsbouillon
Salt
Peber
3 fed hvidløg
Basilikum
500 g båndpasta, frisk



FREM GANGSMÅDE

Udblød det afskorpede toastbrød i bouillon. Rør det derefter i det hakkede kød sammen med salt og peber. Tilsæt æg og ost. Ælt knust rosmarin, finthakket persille og finthakket hvidløgsfed i. Steg frikadellerne i olie på en pande, og sørg for, at de hele tiden vendes, så de bliver jævnt stegte. De skal stege 12-15 minutter i alt. Tag dem af panden og hold dem varme. Kom hakkede tomater, hakkede løg og fintsnittede blegselleri i en gryde med bouillon. Krydr med salt, peber og finthakket hvidløgsfed. Lad det koge ved jævn varme i en halv time. Smag til med salt og peber og bland fint basilikum i. Hæld tomatsovsen over frikadellerne og servér med pasta.

OPSKRIFTER

UGE 06

KARBONADER MED NØDDEKANT



INGREDIENSER

4 panerede karbonader
500 g frisk pasta
1 bundt frisk persille
1 bundt basilikum
Fedtstof til stegning
(margarine/olie)
Olivenolie



FREM GANGSMÅDE

Karbonaderne steges på panden i rigeligt fedtstof. Ca. 7-9 minutter på hver side. Pasta koges efter anvisningen på pakken, hvorefter det vendes med frisk hakket persille, basilikum og olivenolie.

OPSKRIFTER

UGE 06

BANKEKØD MED KARTOFFELMOS



INGREDIENSER

600 g bankekød
12 let knuste enebær
75 g smør
2 laurbærblade
Salt
Peber
2-3 spsk. hvedemel
1 liter oksebouillon
Kulør (kan udelades)
1 kg megede kartofler
i grove stykker
Varmt kartoffelvand
25 g smør
Groft salt
Friskkværnet peber
150 g revet ost



FREM GANGSMÅDE

Bank kødkiverne godt og krydr med salt, peber og enebær. Brun dem godt i smørret nogle stykker ad gangen. Læg alle de brunde kødstykker i gryden med et drys hvedemel imellem "lagene", stik laurbærbladene i, hæld bouillon på og bring gryden i kog. Vend rundt ind imellem, så kødstykkerne ikke klitrer sammen. Læg låg på og lad småsimre i ca. 45-60 minutter. Tag kødet op og si saucen. Smag til og tilsæt evt. kulør. Vend kød og sauce sammen igen. Kog kartoflerne i ca. 20 minutter, mos kartoflerne, vend smør, kartoffelvand, 100 g revet ost, salt og peber i. Fordel mosen i en ovnfast skål, drys resten af osten over, bag den i ovnen ved 225° C i ca. 25 minutter.

OPSKRIFTER

UGE 06

LØGSTEAK MED OVNSTEGTE RODFRUGTER



INGREDIENSER

4 stk. løgsteaks
½ liter bouillon
1 dl fløde
4 store gulerødder i stave
2 persillerødder i stave
½ selleri i stave
3/4 kg kartofler i både
3 spsk. olivenolie
2 fed hakket hvidløg
Timian og hakket persille



FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen på 200° C. Bland de rå grøntsager med olie, hvidløg, og krydderurter. Bag grøntsager til de er møre og har taget farve, ca. 1 time. Løgsteaks steges på panden i 8-10 minutter, hvorefter panden koges af med ½ liter bouillon og 1 dl fløde. Serveres med ovnstegte rodfrugter og evt. groft brød.