

## OPSKRIFTER

Uge 16

FRIKADELLER MED GULERØDDER,  
BLOMKÅL OG FETACREME*Ingredienser*

600 g hakket skinkekød  
1 løg  
1 fed hvidløg  
1 æg  
1 dl dansk vand  
3 spsk. hvedemel  
Salt og peber  
150 g groftrevne gulerødder  
Smør og olivenolie til stegning  
1 blomkål  
100 g fetaost  
1 dl yoghurt naturel  
1 fed presset hvidløg  
Salt og peber  
1 bakke brøndkarse

*Fremgangsmåde*

Skær blomkålen i skiver og damp dem under låg i 3-5 minutter til den er mør, men stadig har bid.

Mos fetaosten med en gaffel og rør med yoghurt og presset hvidløg. Smag fetacremen til med salt og peber. Dryp fetacreme over blomkålen og top med karse.

Pil og riv løget på den grove side af et rivejern. Rør kød med løg, presset hvidløg, æg, dansk vand og hvedemel. Krydr med salt og peber og vend gulerødder i farsen.

Lad farsen hvile køligt i ca. 30 minutter. Form farsen til frikadeller og steg dem sprøde i smør og olie på en pande.

## OPSKRIFTER

Uge 16

## KØDBOLLER MED CHILI OG MYNTE

*Ingredienser*

600 g hakket skinkekød  
Salt  
1 fed finthakket hvidløg  
1 fintrevet gulerod  
½ fintrevet løg  
1 æg  
1 tsk. finthakket chili eller harissa  
1 tsk. revet ingefær  
1 spsk. finthakket mynte  
olie til stegning af oksekødsbollerne

**Dip**

2 dl kokosmælk  
1 tsk. revet ingefær  
½ stængel fintsnittet citrongræs  
1½ tsk. finthakket chili  
3 spsk. crunchy peanutbutter  
saften af 1 lime  
1 spsk. fishsauce

**Salat**

1 agurk  
½ bakke bønnespirer  
½ bundt koriander  
4-5 kviste mynte  
lidt salat, iceberg eller hjertesalat

*Fremgangsmåde*

Rør hakket oksekød sammen med salt, hvidløg, gulerod, løg, æg, chili, ingefær og hakket mynte.

Kom kokosmælk i en gryde og giv det et hurtigt opkog sammen med ingefær, citrongræs og chili. Tag gryden af varmen og pisk peanutbutter i kokosmælken. Krydr din peanutdip med limesaft og fishsauce.

Skær agurken i stave og skyl bønnespirer under koldt vand og afdryp dem i en sigte. Skyl og pluk koriander, mynte og salat.

Form oksekødet til små kugler 12-14 stk. og steg dem på en pande med lidt olie i 2 minutter ved høj varme, indtil de bliver let gyldne, skru ned for varmen og steg fortsat 6-7 minutter, til de er gennemstegte og saftige.

Kom oksekødsboller på f.eks. et træspyd og drys med lidt friske mynteblade, og anret et fad med sprødt grønt og en skål med peanutdip. Servér med kogte jasminris eller bulgur.

## OPSKRIFTER

— Uge 16 —

## GRÆSKMARINEREDE KOTELETTER MED SALAT AF RUCOLA, GEDEOST OG RISTEDE MANDLER

*Ingredienser*

4 græskmarinerede Rhodos svinekoteletter  
1 bakke rucola  
3-4 blade radicchiosalat  
2 aflange tomater eller  
1 håndfuld små tomater  
½ agurk  
1 spsk. tørristede mandler  
150 g gedeost  
2 spsk. ovnbagte tomater

**Dressing**

1 spsk. lagret balsamico  
½ spsk. æblecidereddike  
1-2 tsk. flydende honning  
4-6 spsk. olivenolie  
Salt og peber

*Fremgangsmåde*

Pisk eller ryst balsamico, æblecidereddike, honning, ½ tsk. salt og et par kværn peber sammen. Tilsæt olien, pisk det godt igennem, og smag til med honning.

Skyl og slyng rucola og radicchiosalat. Skær aflange tomater i stave eller små tomater i halve. Skær agurken i stave.

Hak de tørristede mandler groft.

Bland alle ingredienserne til salaten med dressingen. Servér salat med det samme.

Koteletterne grilles eller steges på pande ca. 3-4 minutter på hver side.

## OPSKRIFTER

Uge 16

CORDON BLEU MED SAUTÉ AF GULERØDDER,  
ROSENKÅL, ØSTERSHATTE OG RØDLØG*Ingredienser*

4 stk. cordon bleu

100 g smør

1 smule olivenolie

**Sauté**

4-6 små nye gulerødder

10-15 små rosenkålshoveder

2-3 rødløg

1 bakke østershatte

10 kviste frisk timian

Lidt smør

Lidt rapsolie

*Fremgangsmåde*

Steg cordon bleuerne på en pande med smør og lidt olie

**Sauté**

Klargør grøntsagerne. Skær gulerødder i grove stykker, læg i både og rosenkål i halve. Steg først rosenkålene let gyldne på en brandvarm pande i olie sammen med østershattene. Tilsæt gulerødder. Skru lidt ned for blusset og tilsæt løgene. Krydr med salt, peber og frisk timian.

Servér straks din sauté til de nystegte cordon bleu.

## OPSKRIFTER

Uge 16

MARINERET NAKKEFILET  
MED COUSCOUS SALAT*Ingredienser*

1 kg marineret nakkefilet  
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

*Fremgangsmåde*

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.