

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

Uge 32

BOLLER I KARRY



Ingredienser

Kødboller

600 g hakket kalve- og skinkekød

1 løg, finthakket

1 tsk. salt

1/2 dl mælk

1 æg

1 dl havregryn, finvalset

sort peber, friskkværnet

Karrysauce

2 spsk. smør

3 spsk. hvedemel

1 tsk. spidskommen

3 tsk. karry, medium, (lidt mindre, hvis en stærk karry)

1 tsk. gurkemeje, stødt, (kan undlades)

3 dl mælk

3 dl grøntsagsbouillon

salt

Sort peber, friskkværnet



Fremgangsmåde

Kødbollerne

Alle ingredienserne røres sammen i en skål med en træske. Form cirka 15 kødboller.

Karrysauce

Smelt smør ved svag varme i en gryde sammen med karry og spidskommen, drys mel i og pisk det sammen.

Pisk mælk i lidt efter lidt, til der ikke længere er klumper i melet. Kog sauce op og tilsæt grøntsagsbouillon, til sauce har den rette konsistens. Smag til med salt og peber.

De rå kødboller kommes direkte i sauce, hvor de simrekoger og tilberedes under låg i cirka et kvarters tid.

Sauce tager smag fra kødbollerne og kødbollerne tager smag fra sauce – sammen bliver det helt perfekt og smager rigtig lækkert!

Servér med ris kogt efter anvisning på posen

OPSKRIFTER

Uge 32

KYLLINGELÅR
MED PASTASALAT*Ingredienser*

4 stk. marinerede kyllingelår

Pastasalat

150 g tørret pasta, fx penne

200 g grønne bønner i halve

200 g grøn squash i strimler

5 fintsnittet forårsløg (ca. 100 g)

100 g cherrytomater i halve

100 g smuldret Puck®salatost i blok

1 dl grofthakket bredbladet persille

2 små knuste fed hvidløg

1 spsk. friskpresset citronsaft

1 tsk. groft salt

Friskkværnet peber

*Fremgangsmåde*

Kyllingelårene steges ca. 45 minutter i forvarmet varmluftsovn på 190-200°C.

Pastasalat

Kog pastaen i saltet vand i en stor gryde. Kog den i ca. 8 minutter uden låg og tilsæt bønnerne og kog dem, stadig uden låg, i ca. 3 minutter. Hæld det i en sigte og lad det dryppe godt af. Vend pasta og bønner sammen med de øvrige ingredienser. Anret i en skål og pynt med persille. Servér pastasalaten sammen med kylling og brød.

MESTERSLAGTERENS

OPSKRIFTER

— Uge 32 —

UNGKVÆGSGRYDE MED SOMMERGRØNT



Ingredienser

750 g ungvægsgrøde (med grønt)



Fremgangsmåde

Ungkvægsgrøden varmes i en gryde og serveres med kogte nye kartofler og evt. en let grøn salat.

OPSKRIFTER

Uge 32

DANMARKS NATIONALRET

*Ingredienser*

1 kg flæsk, i skiver
Persillesovs
2 spsk. smør
2 spsk. hvedemel
5 dl mælk
1/2 øko citron, saft og skal herfra
2 håndfulde persille, finthakket
Salt
Sort peber, friskkværnet

Tilbehør
1 kg nye kartofler, kogt i letsaltet vand

*Fremgangsmåde*

Flæsk saltes med en god flagesalt og lægges på en rist over en bradepande beklædt med bagepapir.

Kom rist og bradepande i ovnen og steg flæskeskiverne i en forvarmet ovn ved 175°C varmluft i 30-45 minutter, vend dem et par gange undervejs.

Persillesovs

Smelt smør i en gryde ved lav varme

Pisk mel i til det er en jævn masse, pisk derefter mælk i lidt ad gangen.

Kog persillesaucen i 5-7 minutter ved mellemhøj varme, mens den piskes igennem og smages derefter til med citronsaft, en smule citronskal, persille, salt og peber.

OPSKRIFTER

Uge 32

VIETNAMESISKE KARAMELLISEREDE
GRISESPYD MED NUDELSALAT*Ingredienser*

600 g skinkekød i tern
1 pakke risnudler
½ salathoved (gem, iceberg eller romaine)
½ agurk
1 gulerod
1 håndfuld bønnespirer
1 dl peanuts
Friske urter (eks. sød thai basilikum,
koriander og evt. mynte)

Marinade

2 spsk. fiskesovs
2 – 3 stk. citrongræs, finthakket
4 fed hvidløg
3 små, asiatiske skalotteløg (eller 2
almindelige)
2 – 3 spsk. sukker
1 spsk. mørk soya
1 tsk. hvide peberkorn

Vietnamesisk dip

1 del fiskesauce
1 del sukker
1 del eddike
3 dele vand
Hakket hvidløg, gulerod og rød chilipeber
efter smag

*Fremgangsmåde*

Start med at lave marinaden. Stød peberkorn i en morter. Hak citrongræs, hvidløg og løg fint, og kom det i en minihakker, blender eller lignende sammen med resten af ingredienserne til marinaden. Blend til en fin sauce.

Vend svinekødet sammen med marinaden, og lad det ligge i mindst en time – gerne længere.

Imens laves dippen ved at blande alle ingredienserne sammen.

Skyl bønnespirer og skær agurk og gulerod i juliennene (tynde stave). Kog nudlerne efter anvisningen på pakken. Alternativt kan man komme dem i en skål og hælde kogende vand over. Lad dem trække lidt, og gentag processen, indtil de er bløde. Der skal dog stadig være "bid" i dem. Skyl nudlerne under rindende, koldt vand, så snart de er færdige, og lad dem dryppe af. Riv salatbladene i mindre stykker, og hak urterne groft. Hak eller knus peanuts groft. Svinekødet kommes på spyd, og grilles over kul eller under ovns grillfunktion, indtil de er gennemstegte.

Anret de grillede spyd i en dyb tallerken sammen med salat, nudler og urter. Slut af med en spiseskefuld hakkede peanuts, og servér med den vietnamesiske dip.